



Universidade do Minho
Instituto da Educação

Joana Mafalda Peixoto Araújo

**Ansiedade na performance em
crianças e adolescentes:
Algumas estratégias pedagógicas
de autocontrolo**

Mestrado em Ensino de Música
Variante Viola d ' Arco

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor Ricardo Barceló

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Ricardo Barceló, meu Supervisor.

À Dra. Teresa Correia, minha Supervisora, pela orientação académica e espiritual, pela paciência e, principalmente, por estar sempre pronta a ajudar, porque sem ela esta etapa não seria a mesma coisa;

Ao Professor Dírio Alves, meu orientador cooperante;

Ao Professor Luís, um amigo de sempre e para sempre;

Aos alunos envolvidos no projeto, pela prontidão e pela disponibilidade;

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio do CMCGB, Bruno Sousa e Francisca Monteiro;

Aos que comigo partilharam estes dois últimos anos, Rita, Ricardo, Tozé, e Filipa;

Aos que me acolhem em Famalicão, são uma segunda família, em especial, aos Pratas e aos Costas;

À Nisa, Rui, Tiago e André, por serem o sangue que me corre nas veias; às minhas cunhadas;

À Carolina, pelos sorrisos mais puros;

A Ele.

ANSIEDADE NA PERFORMANCE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: ALGUMAS ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DE AUTOCONTROLO

Resumo

O presente Relatório de Estágio incide sobre um Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionada pertencente ao Mestrado em Ensino de Música – Viola d’Arco.

A ansiedade na performance é, nos dias que correm, um tema ainda em aberto, com a existência de muitas teorias de diferentes autores, não surgindo consenso no que toca aos seus tratamentos. O projeto de intervenção foi elaborado tendo como principais finalidades: incutir nos alunos de viola d’arco alguns hábitos e estratégias (medidas) de autocontrolo do medo na altura de uma apresentação pública; ajudar o aluno a lidar o melhor possível com a performance e a alcançar sucesso com maior regularidade; diminuir os sintomas de ansiedade dos alunos; perceber em que medida a ansiedade afeta o dia-a-dia dos jovens instrumentistas e as suas performances; refletir sobre a importância da utilização de estratégias de autocontrolo de ansiedade como parte integrante de aulas de instrumento, mais especificamente, de viola d’arco.

Palavras chave: Ansiedade na Performance; Autocontrolo; Estratégias; Contexto Académico Musical.

ANXIETY IN PERFORMANCE IN CHILDREN AND TEENAGERS: SOME PEDAGOGICAL STRATEGIES OF SELF-CONTROL

Abstract

This Internship Report focuses on a Project of Supervised Pedagogical Intervention in the context of a Master's Degree in Music Education – Viola.

Anxiety in performance is, at the present time, a subject still very much open for discussion, and while several theories by different authors exist, they have not been able to reach a consensus when it comes to their treatment. The intervention project was conducted with these main objectives in mind: to instill in viola students some habits and strategies (measures) of self-control in order to elude fear in a public performance setting; to help students manage a performance situation as well as possible and to achieve success on a more regular basis; to decrease students' anxiety symptoms; to understand to what extent anxiety affects young musicians' daily lives as well as their performances; to consider the importance of employing strategies of anxiety self-control as an integral part of instrument lessons, specifically, viola lessons.

Keywords: Performance Anxiety; Self-control; Strategies; Musical Academic Context.

1. INTRODUÇÃO	1
1.1 Filosofia de Ensino	1
1.2 Âmbito e Contexto do Projeto e do Relatório de Estágio	3
1.3 Pertinência e Limitações do projeto	3
1.3.1 Ansiedade da Performance: o estado da questão	6
1.4 Estrutura geral do Relatório de Estágio	8
2. CONTEXTO E PLANO GERAL DE INTERVENÇÃO	9
2.1 Caracterização da Escola	9
2.2 Caracterização dos alunos e da turma	10
2.3 Documentos reguladores do processo de ensino-aprendizagem	11
2.4 Plano Geral de Intervenção	15
2.4.1 Objetivos Gerais	15
2.4.2 Estratégias de Ensino Aprendizagem	15
2.4.3 Estratégias de investigação/avaliação da ação	16
2.4.4 Desvios ao plano inicial de intervenção	17
2.5 Relevância do projeto	17
3. DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO	19
3.1 Observação naturalista	19
3.2 Atividades realizadas no projeto	20
3.2.2 Atividades disciplinares	25
3.2.3 Atividades extracurriculares	76
4. AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO	83
4.1 Caracterização da amostra	83
4.2. Análise dos dados por aluno	85
4.3. Análise do questionário ao professor cooperante	87
5. CONCLUSÃO	89
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
ANEXOS	
1 - Programa nacional da disciplina de Viola d'Arco	99
2 - Planificação do Departamento de Cordas	101
3 - Critérios de avaliação	103
4 - Powerpoint da palestra do Prof. J. Leconte-Loup	105
5 - Autorização dos inquéritos	107
6 - Autorização para a divulgação do nome da escola	108

1. INTRODUÇÃO

1.1 Filosofia de Ensino

Parto para esta pequena reflexão pessoal tomando como ponto de partida o atual panorama do ensino especializado da música em Portugal e sua breve resenha histórica.

Após uma implementação muito instável, desde o séc. XIX, com a aplicação de medidas e políticas que nunca favoreceram a igualdade de acesso à aprendizagem de música, tornando este tipo de ensino muito elitista, surge em Braga, na década de 70 do séc. XX, o primeiro liceu artístico do país, o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian (CMCGB) (instituição em que tive o privilégio de estagiar). A criação de áreas vocacionais de música e da dança integradas no ensino geral, preparatório e secundário, apenas foi formalizada em 1983 pelo Decreto-Lei (DL) 310/83, contornando a dificuldade que representava para os alunos acumular a frequência da escola de música com a escolaridade geral obrigatória, mas que já era uma realidade no CMCGB.

As primeiras Escolas Profissionais de Música surgem no ano lectivo de 1989/90, onde cada uma destas escolas oferecia um plano curricular próprio, em regime integrado, tendo a todas elas sido facultadas as condições logísticas e financeiras necessárias à sua concretização. Estas conseguiram, em pouco tempo, excelentes resultados comprovados dos alunos.

Em 1990, o DL 344/90 estabelece as bases gerais da organização da educação artística pré-escolar, escolar e extraescolar. Define então os objetivos da educação artística:

“ a) Estimular e desenvolver as diferentes formas de comunicação e expressão artística, bem como a imaginação criativa, integrando-as de forma a assegurar um desenvolvimento sensorial, motor e afectivo equilibrado;

b) Promover o conhecimento das diversas linguagens artísticas e proporcionar um conjunto variado de experiências nestas áreas, de modo a estender o âmbito da formação global;

c) Educar a sensibilidade estética e desenvolver a capacidade crítica;

d) Fomentar práticas artísticas individuais e de grupo, visando a compreensão das suas linguagens e o estímulo à criatividade, bem como o apoio à ocupação criativa de tempos livres com atividades de natureza artística;

e) Detectar aptidões específicas em alguma área artística;

f) Proporcionar formação artística especializada, a nível vocacional e profissional, destinada, designadamente, a executantes, criadores e profissionais dos ramos artísticos, por forma a permitir a obtenção de elevado nível técnico, artístico e cultural;

- g) Desenvolver o ensino e a investigação nas áreas das diferentes ciências das artes;
- h) Formar docentes para todos os ramos e graus do ensino artístico, bem como animadores culturais, críticos, gestores e promotores artísticos.”

Em 2009, a Portaria n.º 691, de 25 de Junho, reconhece o ensino articulado para “ (...) *dar continuidade à reestruturação que se tem vindo a operar, delineando, agora, soluções que permitam enquadrar toda a formação artística especializada de nível básico, através da organização da oferta de cursos do ensino artístico especializado, sem colocar em causa a autonomia e os projectos educativos das escolas (...)* ”. Esta permitiu uma abertura do acesso ao ensino articulado, criando um “boom” de alunos para o qual muitas escolas não estavam preparadas ao nível das infraestruturas.

Esta massificação do ensino especializado da música a que temos assistido desde então tem proporcionado acesso a um maior número de alunos de estratos sociais e origens muito diversificados. A pluralidade e multiculturalidade da população escolar, proveniente de estratos sociais diferenciados, deram origem a um contexto escolar muito heterogéneo, porém muito rico. Ao professor “de hoje” é exigida flexibilidade e assertividade para, num contexto de aula individual de instrumento, ser ativo no desenvolvimento pessoal e académico do aluno. O professor é, nalguns casos, o elemento mais presente na vida do aluno. Esta relação próxima, que o contexto de sala de aula da disciplina de instrumento facilita, responsabiliza ainda mais os envolvidos: Encarregados de Educação – Educando – Professor.

Ser professor é hoje mais que transmitir conhecimentos. A escola hoje, mais do que em qualquer outro tempo, é um espaço onde se constroem relações humanas. O professor de instrumento deve ser capaz de se moldar ao aluno, exponenciando o que este pode atingir, permitindo-lhe voos mais altos que a sua própria imaginação. O professor “de hoje” não fica à margem dos seus alunos, não se limita a assistir mas participa no seu desenvolvimento, partilhando alegrias e tristezas, sucessos e insucessos. Esta relação professor-aluno, neste contexto, é uma aprendizagem mútua.

Partilho da opinião de Souza (1996), o ensino da música “comporta uma multiplicidade de variáveis, organizadas numa intrincada rede de relações” e articula vários aspetos de conhecimento refletindo um vasto conjunto de valores.

Nas palavras de Arthur Koestler, “a criatividade é um tipo de processo de aprendizagem em que o professor e o aluno se encontram no mesmo indivíduo”, e a aprendizagem de música é, por excelência, um processo criativo.

1.2 Âmbito e Contexto do Projeto e do Relatório de Estágio

O presente relatório surge no âmbito do módulo 3 (Intervenção Pedagógica) da unidade curricular Estágio Profissional pertencente ao Mestrado em Ensino de Música – Viola d’Arco. A sua elaboração e execução assentam no estabelecido no número 3 do artigo 18º do Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de Junho: “No ensino universitário, o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre deve assegurar que o estudante adquira uma especialização de natureza académica com recurso à atividade de investigação, de inovação ou de aprofundamento de competências profissionais.”

Foi elaborado e executado um Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionada, com vertente investigativa, intitulado “Ansiedade na *performance* em crianças e adolescentes: Algumas estratégias pedagógicas de autocontrolo”, em que se apoia a elaboração do presente Relatório de Estágio.

Este projeto encontra-se corretamente implementado em três alunos da disciplina de Viola d’Arco de diferentes faixas etárias e níveis de aprendizagem: uma aluna do 2º ano/ II Elementar (iniciação); um aluno de 9º ano/V grau; e uma aluna de 12º ano/3º ano supletivo. Foi interessante ter alunos com faixas etárias tão díspares, permitindo uma maior percepção do nível de eficácia do projeto em cada uma delas.

O Estágio Profissional foi exercido na leccionação dos três alunos já mencionados e numa turma de alunos de 5º e 6º anos da disciplina de Naípe, no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, uma instituição de ensino especializado da música com regime de ensino integrado.

Contudo, o projeto de intervenção foi implementado tendo como centro de ação os três alunos de Viola d’Arco englobando dois tipos de atividades: atividades extracurriculares e atividades disciplinares, perfazendo uma totalidade de 14,5 aulas, realçando que as aulas da aluna de 2º ano tinham, legalmente, a duração de 23 minutos.

1.3 Pertinência e Limitações do projeto

A ansiedade tem-se evidenciado como um problema comum entre músicos profissionais e amadores, quer sejam crianças, jovens ou adultos. É uma emoção básica no ser humano caracterizada por uma sensação difusa e desconfortável de apreensão, sendo normalmente acompanhada por

sintomas físicos (Barlow, 2002). A situação de *stress* psicológico, frequentemente denominada como medo do palco ou pânico cénico, é um exagerado e incapacitante medo de atuar em público.

O medo e a ansiedade manifestam-se, na maioria das crianças, como parte integrante do seu desenvolvimento, cumprindo assim uma função adaptativa, como por exemplo o medo do escuro ou o primeiro dia de aulas. (Martins, 2012) As perturbações de ansiedade tendem a manter-se estáveis ao longo da infância e adolescência (Crockett, Edelsohn, Jalongo, Kellam & Werthamer-Larsson, 1995), podendo ainda tornar-se crónicas e prolongar-se pela vida adulta (Boyce, HadziPavlovic, Harris, Manicavasagar, Morgan, Silove, et al., 1995).

Este fenómeno pode, de acordo com Wilson (2002), ser visto como uma fobia social. Ele causa uma ativação do sistema de emergência do corpo e, simultaneamente, do sistema nervoso central, provocando mudanças que nos preparam para uma resposta a uma ameaça física. A ansiedade, sob ponto de vista de Wilson, surge como um fator motivador, de carácter normativo e adaptativo, na medida em que visa promover a preocupação e o cuidado com estes aspetos de autoconceito do indivíduo e de aceitação dos outros.

Podemos ainda concluir que a ansiedade na performance pode ser considerada uma “fobia específica que se traduz numa hipervalência de pensamentos catastróficos face ao estímulo ameaçador, tornando o indivíduo apreensivo e hipervigilante, sendo o evitamento o comportamento predominante” (Albano, Barlow & Chorpita, 2003).

Os principais efeitos inerentes aos sintomas comportamentais consistem nas expressões faciais e corporais, como por exemplo, ombros tensos, tremura dos lábios ou tensão facial. Estes sintomas são um fator prejudicial na performance.

A ansiedade tem sido objecto de estudo por parte de inúmeros filósofos, psicólogos e cientistas. Contudo, como perceber a ansiedade significa entrar no domínio das emoções, existem diversificados pontos de vista, ideias e opiniões acerca da questão.

A ansiedade, conforme May (1980) conceitua, é um conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador, e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação. Afirmar que a ansiedade surge quando o indivíduo, frente a uma situação, não pode fazer face às exigências de seu meio e, sente uma ameaça à sua existência ou aos valores que considera essenciais.

No estudo filosófico da ansiedade, Spinoza, Pascal, Kierkegaard e Nietzsche, debruçaram-se no estudo da ansiedade e do medo, tendo como preocupação primordial os conflitos e crises existenciais dos seres humanos.

Há já vários estudos que se debruçam sobre a ansiedade no contexto escolar geral, relacionando-a com o insucesso escolar/académico. A prevalência da ansiedade face aos testes de avaliação oscila entre os 15% e os 20% nos estudantes universitários, segundo Hill e Wigfield (1984) e Eysenck e Rachman (1965). Apesar de os alunos parecerem dominar as competências necessárias para obterem bons resultados nos testes, inesperadamente, falham no momento de as aplicar. Os elevados níveis de ansiedade face aos testes podem comprometer o estudo e a aprendizagem e, nos casos mais graves, afastar os alunos das atividades escolares (Rosário & Soares, 2003). No que respeita à associação com o rendimento escolar dos alunos, parece legítimo sugerir que os elevados níveis de ansiedade face aos testes exercem um efeito nefasto na realização escolar, essencialmente nas tarefas complexas e com limites apertados de tempo para as concluir. (Hunstad, 1987).

Os sintomas fisiológicos mais frequentes, e que afetam de forma mais direta a qualidade de uma performance são baixos níveis de concentração, aceleração do batimento cardíaco, tremores, boca seca, transpiração e falta de ar.

Percebe-se, então, a pertinência de tratar este tema e de, através do meu projeto de investigação, tentar atenuar este problema tão atual e comum a todos os músicos profissionais e amadores.

Uma das principais limitações do projeto prende-se com a heterogeneidade e pequena dimensão da amostra, uma vez que o número de alunos era reduzido (três) e as suas idades muito díspares.

A influência dos exercícios poderia ser mais expressiva se houvesse mais aplicações semanais dado que os alunos apenas tinham contacto com os exercícios uma vez por semana, numa das duas aulas que tinham. Também não foi possível comprovar se houve uma prática regular dos exercícios em casa durante o estudo diário do instrumento. Apesar de os alunos terem sido incentivados a praticar os exercícios realizados em aula aquando do seu estudo diário, houve poucas evidências que tal tivesse efetivamente acontecido. Houve também aulas em que não pude estar presente por apresentações de trabalhos na Universidade do Minho ou por compromissos laborais, mas penso que isso não pôs em causa a eficácia do projeto, uma vez que o professor cooperante pôde continuar a implementação dos exercícios através do guião que lhe forneci.

Foi ainda notório que o facto de a ansiedade ser um problema invisível e inaudível dificulta a sua abordagem. A necessidade de resolver o problema da ansiedade é assumida, de uma forma genérica, pelos alunos como hierarquicamente menos importante que a resolução de um problema técnico, como por exemplo um golpe de arco ou falta de velocidade. É, portanto, necessário que os

alunos, que não estão habituados a treinar estes mecanismos de auxílio ao controlo da ansiedade na performance, sejam contextualizados e fiquem mais conscientes da sua importância.

1.3.1 Ansiedade da Performance: o estado da questão

É importante referir que as causas de ansiedade se prendem com três fatores: a pessoa, a tarefa e a situação.¹

Para a definição de Ansiedade da Performance utilizaremos a teoria de Wilson & Roland (2002) que defende que esta é um exagerado e por vezes incapacitante medo de atuar em público. A ansiedade, apesar de ser uma reação psicológica ao *stress*, provoca sintomas físicos, comportamentais e cognitivos. Na prática, perante uma situação de ameaça, o sistema nervoso central aumenta os níveis de adrenalina e o batimento cardíaco, como forma de preparar o corpo para combater ou se proteger.

Estas respostas eficazes para enfrentar, por exemplo, um combate com um animal são inadequadas às necessidades de um músico em situação de pré-performance pública, e influenciam diretamente a performance. Há, contudo, sintomas de ansiedade que podem ser benéficos, mas são frequentemente interpretados pelos músicos como nefastos para a sua prestação como por exemplo o aumento do ritmo cardíaco, que visa melhor oxigenar os músculos, e que é sentido como palpitações desconfortáveis e stressantes; o aguçar da visão, que provoca normalmente uma desfocagem que perturba a leitura; e a ativação do sistema de refrigeração corporal que provoca um aumento de suor nas mãos e no corpo em geral.

Tendo já sido desenvolvido no ponto 1.3 as causas e incidência de ansiedade no panorama musical, debruço-me agora sobre os principais tratamentos existentes. Existem inúmeras abordagens terapêuticas com vista ao tratamento da ansiedade, apresentarei algumas das mais expressivas e explicitarei de forma breve e sucinta os seus prós e contras:

- Drogas:
 - o álcool, canabinoides e benzodiazepinas: estas substâncias podem eventualmente ajudar a superar a ansiedade da performance, mas, para além da facilidade de adição, diminuem o controlo e vivência da situação.
 - o Os beta-bloqueadores tem como função anular a produção de algumas substâncias químicas produzida pelo cérebro em situações de ameaça real ou

¹ Valentine (2002) citado por Sinico, Gualter & Winter (2012)

virtual, permitindo ter um pensamento mais claro e neutralizando também as tremuras das mãos e corpo. Contudo, e apesar das suas contraindicações (estes, por vezes, podem provocar um atraso na resposta emocional, náuseas e diminuição da potencia sexual), são uma das opções mais frequentes.

- Recursos psicológicos e psiquiátricos:

- Psicanálise: esta técnica atribui a origem da ansiedade a experiências de infância do contexto extramusical, como por exemplo o medo da punição parental ou a exposição genital. Apesar de haver relatos de sucesso no tratamento através desta técnica, os seus resultados não podem ser cientificamente comprovados.
- Terapia comportamental: é baseada no treino de relaxamento muscular e em simulações mentais progressivamente mais realísticas da situação de *stress*. Apesar dos benefícios que esta abordagem pode permitir, não é por si só suficiente para alterar as circunstâncias.
- Terapia Cognitiva-Comportamental: esta teoria assenta no pressuposto de que é necessário reestruturar os hábitos de pensamento que um individuo tem durante a performance, substituindo os pensamentos derrotistas por tarefas específicas para cada passagem a executar. Também são promovidas ideias mais realísticas acerca do que é experienciado durante a performance, prevendo os sintomas e reaprendendo uma visão mais positiva dos mesmos;
- Hipnoterapia: a base desta terapia é a indução dos pacientes a um estado de hipnose, sendo depois realizadas técnicas de relaxamento e respiração, imagens mentais de sucesso, monólogos positivos. Esta é, contudo, muito dispendiosa para os resultados que se obtém.

- Reeducação sinestésica:

- Técnica de Alexander: criada pelo ator australiano F. M. Alexander, ensina que o corpo e a mente, quando funcionam em conjunto, podem reduzir o excesso de tensão aplicado em tarefas quotidianas, promovendo uma postura mais harmoniosa e um melhor funcionamento dos reflexos naturais do corpo. Ao evitar tensões em músculos

que não são essenciais na performance, promove uma prestação mais livre, menos tensa.

1.4 Estrutura geral do Relatório de Estágio

A estrutura do presente relatório visa contextualizar a intervenção, dar a conhecer o objeto de investigação e possibilitar uma percepção ampla do trabalho realizado durante a implementação do projeto. Assim, para uma apresentação mais estruturada este encontra-se dividido em 5 capítulos de carácter geral:

1 – Introdução: onde se apresenta uma reflexão pessoal acerca do ensino especializado da música, e onde se contextualiza a intervenção, quer no seu âmbito e enquadramento, quer no que respeita à sua pertinência e suas limitações;

2 – Contexto e plano geral de intervenção: aqui se caracterizará a escola, turma, alunos e documentos reguladores do processo de ensino-aprendizagem; será apresentado o Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionada;

3 – Desenvolvimento da intervenção: serão expostos todos os instrumentos e documentos utilizados ao longo do ano;

4 – Avaliação da intervenção: serão apresentados os resultados da intervenção;

5 – Conclusões e limitações: neste capítulo será realizada uma reflexão sobre os resultados obtidos à luz da literatura, sobre as suas limitações e sobre o valor deste no desenvolvimento pessoal e profissional.

2. CONTEXTO E PLANO GERAL DE INTERVENÇÃO

2.1 Caracterização da Escola

O núcleo de estágio em que estive integrada é o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Este projeto pedagógico nasceu há já mais de cinquenta anos, com o grande impulso de D. Maria Adelina Caravana e o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian não só no que diz respeito à construção de infraestruturas, como também num projeto inovador que englobava a aprendizagem da Música, Dança e Artes Plásticas em todos os níveis de ensino. Em 1971/72 passou do regime de ensino privado para o ensino público.

Atualmente, é ministrado ensino público artístico especializado no ensino da música, do básico ao secundário, com planos curriculares próprios estruturados em regime de ensino integrado. Há também alunos que frequentam o ensino supletivo apenas a partir do secundário.

O ensino integrado aqui ministrado pressupõe a leccionação de disciplinas da área de formação geral e da área de formação vocacional da música, quer nos três ciclos do ensino básico, quer no ensino secundário.

O impedimento do aparecimento de abandono escolar, a redução do insucesso escolar, a promoção e o desenvolvimento harmonioso da personalidade dos alunos são os principais objetivos da escola. Pretende, ainda, proporcionar aos alunos que nela ingressam condições para que possam concluir o ensino secundário de música de forma a prosseguirem no ensino universitário. Propõe-se, também, fomentar o profissionalismo docente, investindo na formação, na inovação e tecnologia educativa.

No que respeita ao meio envolvente, a cidade de Braga dispõe de um Teatro, alguns Auditórios, Museus, e polos da Universidade entre outros meios de desenvolvimento cultural.

A cidade de Braga tem assistido a uma crescente produção cultural com a reabertura do Theatro Circo de Braga, que esteve durante muitos anos em obras de restauro a decorrer tendo estas sido finalizadas em 2006. A abertura do Curso Superior de Música da Universidade do Minho possibilitou aos alunos que acabam o ensino secundário de música prosseguir os seus estudos perto de casa sendo que anteriormente tinham que se deslocar para outras cidades para que pudessem concluir os seus cursos. A abertura deste curso trouxe também um agradável e inevitável aumento da produção artística à cidade de Braga.

Os alunos que frequentam o Conservatório não demonstram grandes dificuldades de carácter social e económico e os casos de abandono escolar são praticamente nulos.

Os alunos que segui ao longo do meu estágio não demonstram dificuldades económicas nem sociais, podendo dizer-se que os estudantes desta instituição de ensino pertencem a uma classe social de nível médio, e que praticamente todos eles têm um acompanhamento regular por parte dos seus Encarregados de Educação.

Por outro lado, é importante destacar que o Conservatório disponibiliza um sistema de aluguer de instrumentos a todos os alunos que não tenham possibilidade de o adquirir.

2.2 Caracterização dos alunos e da turma

Esta caracterização baseia-se na observação de aulas efetuada no primeiro semestre do ano letivo.

A aluna L frequenta o 8º grau de Viola d'arco em regime supletivo, tendo ingressado na escola no ano letivo de 2000/2001. Ingressou, inicialmente, para estudar na especialidade de Flauta, contudo, por problemas respiratórios, no fim do primeiro ano, trocou para Viola d'arco frequentando a classe da professora Adélia Certo. No ano seguinte, transitou para a classe do professor Dório Alves. Aquando da conclusão do 3º ciclo, passou a frequentar o regime supletivo. Tecnicamente domina o instrumento, no entanto apresenta algumas dificuldades ao nível do controlo do arco, problema provocado pela tensão excessiva no braço direito. A sua capacidade de leitura é bastante satisfatória.

A aluna M frequenta o 2º ano (II elementar) de Viola d'arco, tendo ingressado na escola e na classe do prof. Dório Alves no ano letivo anterior. Demonstrou ser uma aluna muito reservada, pouco comunicativa e retraída. Tecnicamente apresenta um nível bastante satisfatório, com alguma inconstância no que respeita ao cuidado com a postura. A sua capacidade de leitura é excelente.

O aluno A frequenta o 9º ano (5º grau de Viola d'arco), tendo ingressado na escola no 5º ano de escolaridade. A sua atitude apática e pouco cuidadosa perante o instrumento foi constante ao longo do período de observação. Esta conduta prejudica a sua formação técnica como instrumentista. A preparação extra-aula das obras não foi suficiente, e nem sempre foi feita da forma mais correta. Apresenta pouco interesse pela disciplina.

A turma de Naípe, constituída por três alunos do 5º e quatro alunos do 6º ano de Viola d'arco, é uma turma heterogénea, quer a nível técnico, quer a nível pessoal. Os alunos encontram-se em níveis

de aprendizagem muito diferentes, havendo ainda dois elementos desestabilizadores no grupo. Foi notória alguma dificuldade na homogeneidade ao tocar em conjunto. Contudo, graças às capacidades técnicas e musicais de todos, o naipe conseguiu, ao longo do ano, alcançar um som homogêneo. De uma forma geral, todos se mostraram interessados pela disciplina e seus conteúdos. Demonstram uma grande facilidade em adquirir as competências propostas, embora, por vezes, alguns necessitem de mais concentração e prontidão quando o professor pede para tocar.

2.3 Documentos reguladores do processo de ensino-aprendizagem

Os documentos em vigor que regulam o processo de aprendizagem são: o programa nacional da disciplina e o regulamento interno da escola onde estão estabelecidos os critérios de avaliação. Contudo, estes não documentam a regulação de nenhum dado relacionado com o meu PIPS, uma vez que este não incidiu sobre o programa da disciplina.

O programa nacional da disciplina de Viola d'Arco (Anexo 1) encontra-se em vigor desde 1986 sem ter sofrido nenhuma revisão oficial por parte do Ministério da Educação. Este consiste numa lista de obras distribuídas pelos vários anos estabelecidos, apresentando apenas no primeiro grau alguns objetivos/conteúdos específicos relativos à descrição do instrumento e suas características, como por exemplo: posição do arco e posição do instrumento; maneira de pegar no arco e posição da mão esquerda; iniciação à leitura das claves de dó e sol; exercícios de dedos, separadamente, e conjugados com a posição do arco; sincronização da mão esquerda e da mão direita; utilização das cordas soltas; exercícios progressivos, inventados pelo professor, no sentido de aproximar a evolução da execução no repertório escolhido; exigir do aluno a aprendizagem, por vezes de memória, das referidas peças.

Nos primeiros anos de ensino, as obras referenciadas não são muito atuais e não são mencionados outros métodos mais recentes de renome internacional como Suzuki, Fiddle Time Joggers/Runners/Sprinters ou Sassmahnshaus, entre outros.

Encontro ainda algumas incongruências na apresentação das matérias de exame: o documento define as sugestões de programa a executar no 5º e 6º ano, estabelecendo, posteriormente a matéria de exame de 6º ano. Atualmente, no 6º ano/grau, correspondente ao 10º ano, não existe prova de exame.

Existe ainda uma orientação dos conteúdos programáticos para os 3 anos da Escola Superior, estabelecendo apenas a matéria de exame do último ano.

Após uma análise cuidada deste Programa Nacional de Viola d'Arco, fico com a sensação de que este caiu no esquecimento; não se verificou qualquer atualização, apesar de ser do conhecimento geral a sua inadequação à realidade do ensino atual. Considero que contém orientações pouco claras e pouco orientadoras dos princípios educativos da disciplina. Fica muito aquém do esperado no que diz respeito à atualidade das sugestões apresentadas.

No Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, existe uma orientação para a planificação anual dos vários graus. (Anexo 2)

O documento que estabelece os critérios de avaliação (Anexo 3), disponível para consulta no site da escola, aprovado em janeiro de 2013, apresenta 3 tipos de indicadores de aprendizagem formativa conducentes à avaliação sumativa:

- Área Sócio-Afetiva (atitudes, valores, relacionamento com os outros, sentimentos):
 - o 1. Assiduidade e pontualidade
 - o 2. Relação com os colegas, com os professores e com os funcionários
 - o 3. Interesse, empenho e iniciativa
 - o 4. Sentido de responsabilidade
 - o 5. Autoavaliação: promoção do autoconceito e autoestima
 - o 6. Dinâmica de grupo
 - o 7. Método de trabalho
 - o 8. Apresentação do material na aula
 - o 9. Organização do caderno diário / portefólio
 - o 10. Atitude em público
- Área Cognitiva (conhecimento, compreensão, aplicação análise e síntese)
 - o 1. Trabalhos na aula (individuais ou em grupo)
 - o 2. Trabalhos de casa
 - o 3. Fichas formativas
 - o 4. Organização do caderno diário / portefólio
- Área Psicomotora (comportamentos físicos e cinestésicos)
 - o 1. Coordenação no desempenho de tarefas de vários tipos, referentes às várias disciplinas
 - o 2. Domínio de técnicas e procedimentos adequados no manuseamento de instrumentos e materiais
 - o 3. Grau de desempenho na realização de diferentes tipos de atividades físicas

No que diz respeito à apreensão e realização técnicas das competências e conhecimentos específicos ao Departamento de Cordas:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1.Afinação | 6.Leitura |
| 2.Qualidade do som | 7.Domínio rítmico |
| 3.Postura | 8.Memória |
| 4.Disponibilidade física | 9.Segurança na execução |
| 5.Flexibilidade | |

Estabelece como elementos de avaliação sumativa da área Cognitiva e Psicomotora (o saber e o saber-fazer – conhecimentos, capacidades, estratégias e habilidades, incluindo as competências e conhecimentos específicos da área da música - nas disciplinas de Instrumento:

1.Execução instrumental

2.Provas de execução instrumental – Pelo menos uma por período, previamente marcada com os alunos nos dias fixados pelo Conselho Pedagógico. No 3º período serão realizadas Provas Globais conforme legislação em vigor:

- Recital - No 8º grau de instrumento e no 3º ano de canto, a prova de execução instrumental, do 3º período, assumirá o formato de recital público, este tem um peso de 40% na avaliação sumativa.

As referidas componentes assumem a relevância presente no seguinte quadro.

Pesos dos tipos de avaliação	Ensino Básico		Ensino Secundário
	1º ciclo	2º e 3º ciclos	
Sócio-afetiva	40%	30%	20%
Cognitiva e Psicomotora	60%	70%	80%

O referido documento apresenta ainda alguns itens éticos acerca da avaliação, para consideração de todos os professores, tais como:

- Considerar e respeitar a personalidade do aluno, segundo o princípio da exigência e do respeito;
- Informar o aluno sobre as exigências, critérios e normas de avaliação, de modo a que a avaliação constitua um processo formativo;

- Realizar todo o processo de avaliação dentro da maior transparência e objetividade possível;
- Partir de uma perspectiva positiva e otimista quanto às capacidades e potencialidades dos alunos, estimulando continuamente o saber;
- Inculcar um clima de abertura e de confiança nos alunos para criar o sentido da responsabilidade pela avaliação;
- Divulgar os dados recolhidos que poderão ser discutidos em relação a possíveis alternativas;
- Tomar precauções no momento de avaliar, isto é, construir instrumentos válidos, adotar critérios aceitáveis e apoiar-se noutros indicadores, antes de tomar decisões que afetem a vida futura dos alunos.

2.4 Plano Geral de Intervenção

2.4.1 Objetivos Gerais

Os principais objetivos definidos no início do ano para a implementação do projeto são:

- Construir uma proposta de estratégias de autocontrolo da ansiedade na performance;
- intenção inculcar nos alunos de viola d'arco alguns hábitos e estratégias (medidas) de autocontrolo do medo na altura de uma apresentação pública;
- Ajudar o aluno a lidar o melhor possível com a performance e a alcançar sucesso com maior regularidade.
- Diminuir os sintomas de ansiedade dos alunos;
- Auxiliar o aluno tecnicamente na relação com o seu instrumento;
- Perceber em que medida a ansiedade afeta o dia-a-dia dos jovens instrumentistas e as suas performances;
- Refletir sobre a importância da utilização de estratégias de autocontrolo de ansiedade como parte integrante de aulas de instrumento, mais especificamente, de viola d'arco.

2.4.2 Estratégias de Ensino Aprendizagem

Após a implementação deste inquérito, foi posto em prática o PIPS, realizando, nos minutos iniciais da aula, alguns exercícios de autocontrolo da ansiedade. A colaboração do orientador cooperante, Dirio Alves, foi fundamental na implementação do PIPS, pelo facto de eu apenas lecionar uma das duas aulas semanais dos alunos.

Para além do estabelecido por mim no PIPS, o núcleo de estágio em Viola d'Arco do CMCGB, constituído por alunos de diferentes instituições, organizou algumas atividades que, apesar de não terem enfoque premeditado no autocontrolo da ansiedade, foram um contributo significativo para a sua implementação.

2.4.3 Estratégias de investigação/avaliação da ação

As estratégias de investigação/avaliação da ação foram as seguintes:

- inquérito – aplicado aos alunos antes e depois da intervenção;
- inquérito – aplicado ao professor cooperante.

As questões incidiram nas sensações que os alunos conseguem perceber no que à ansiedade concerne. Inquiriu-se sobre as principais razões que podem despoletar ansiedade e a preparação individual para controlar a mesma. Para que a aluna mais pequena compreendesse todas as questões do inquérito, fiz pequenas alterações no vocabulário. Nesta versão foi ainda retirada uma questão, uma vez que poderia ser objeto de má compreensão neste nível etário.

A implementação do primeiro inquérito aos alunos teve como intuito diagnosticar o seu estado de ansiedade e verificar as suas capacidades de autocontrolo dos sintomas de ansiedade. Esta foi antecedida pela observação das provas de avaliação do primeiro período, onde, de forma muito próxima, pude fazer um ponto de situação das reações dos alunos em questão numa situação de exposição e avaliação.

Após esta primeira fase de inquéritos, foram criadas condições que possibilitaram a adaptação das estratégias de ensino, antes de lecionar. Relativamente a este projeto, esta funcionou igualmente como “pré-teste”, para levantamento de informação antes da intervenção – possibilitando a comparação desta informação com a informação levantada no teste final, podendo, assim, ser analisada a evolução ocorrida durante a implementação do projeto.

A segunda aplicação dos inquéritos aos alunos, tendo sido esta realizada após a implementação de todas as estratégias de ensino-aprendizagem, teve como principal objetivo a comparação dos seus resultados com os resultados obtidos na primeira fase. Foram, deste modo, obtidos dados para analisar a evolução dos alunos sob o ponto de vista da sua própria evolução. De salientar que esta avaliação possibilita também ao professor a oportunidade de avaliar a sua ação – considerando que os resultados obtidos revelam se houve, ou não, evolução dos alunos e que esses resultados são fruto da intervenção feita, pode-se, assim, inferir acerca da qualidade da ação do professor em questão.

O Inquérito ao Professor Cooperante foi realizado após a implementação do PIPS, após o período letivo. As questões incidem sobre a opinião do professor acerca da evolução dos alunos em estudo, com base nas atitudes e comportamentos dos alunos, existindo também uma parte de

perguntas abertas que tem como objetivo apurar a importância de, na sua opinião, ser incluída uma abordagem ao controlo da ansiedade no programa da disciplina, e quais os fatores que mais contribuem para a ansiedade em palco.

2.4.4 Desvios ao plano inicial de intervenção

Apesar de no PIPS ter sido estabelecida a aplicação de um inquérito a realizar antes dos momentos de performance, verificou-se, ao longo da investigação, essa impossibilidade. Porém, os inquéritos foram realizados logo após cada performance. Também no que respeita à grelha de observação da performance, foi impossível a sua implementação, uma vez que as audições são momentos que requerem muita concentração em todos os alunos e em aspetos de logística associados, não podendo ser focalizada apenas a atenção na performance de 3 dos intervenientes. Este facto inviabilizou o preenchimento da Grelha de Avaliação da Audição da Classe de Viola d'Arco, sendo substituída pelo Inquérito ao Professor Cooperante (ver capítulo 3.2.1.3) que foi aplicado após a implementação do PIPS.

As reduzidas dimensões das salas onde decorriam as aulas e, na impossibilidade de cedência de outro espaço, por parte do CMCGB, o exercício “Como o chefe manda” não foi realizado.

Relativamente ao projeto de intervenção pedagógica, redigido no início do ano letivo, apesar de ter sofrido algumas adaptações resultantes do confronto com a realidade da escola, foi oportuno acrescentar algumas atividades já mencionadas, à medida que o ano letivo foi avançando: *Aulas abertas de viola d'arco na Universidade do Minho; Concerto de Violas d'Arco com Orquestra*, e a *Palestra “Como ajudar o meu filho a estudar instrumento em casa?” pelo prof. Jean-Loup Lecomte. O Dia das Pequenas Violas do Minho* apesar de planificado na íntegra, não se realizou por falta de inscrições.

2.5 Relevância do projeto

A ideia deste projeto de intervenção surgiu da observação de aulas efetuada durante o primeiro semestre. A minha presença, especialmente nas primeiras aulas, causou um grande impacto nos alunos no que à ansiedade diz respeito. Ao longo da minha observação foi possível verificar que, à medida que a minha presença se ia tornando habitual, a ansiedade era menos expressiva e a sua

influência menos nefasta, podendo então concluir que o nível de ansiedade diminuiu. Assim, vi aqui uma oportunidade de contribuir para um maior controle da ansiedade por parte dos alunos.

Este interesse pelo tema, o Controle da Ansiedade, era já algo desperto em mim, fruto da minha experiência como professora, mas também, talvez até principalmente, da minha experiência enquanto intérprete. Em vários momentos do meu percurso enquanto estudante senti que não me estava preparada para lidar com os sentimentos e sensações que antecipam as performances em público, fossem elas momentos de avaliação formal ou não. A sensação de não conseguir ajudar os meus alunos a controlarem os seus sintomas de ansiedade era, para mim, preocupante.

Ao verificar que os alunos em que teria que implementar o meu projeto de intervenção constituíam uma amostra significativa no que respeita à diversidade de faixas etárias, decidi, em conjunto com os Professores Supervisores e Cooperante, que seria este o meu tema de projeto.

A escolha do tema e sua fundamentação teórica foi surpreendente. Após a leitura de vários autores sobre ansiedade, percebi que, no campo das emoções, existe uma grande variedade de teorias. Kendrick et al. (1995); Fishbein et al. (1988) ou Ryan (2005) defendem a predominância da ansiedade nos músicos adultos; Ely (1992) e Papageorgi (2006 e 2007) defendem que a ansiedade na performance começa desde cedo, na infância.

3. DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO

O Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionada foi implementado em três alunos da disciplina de Viola d'Arco de diferentes faixas etárias e níveis de aprendizagem: uma aluna do 2º ano/II Elementar (iniciação); um aluno de 9º ano/V grau; e uma aluna de 12º ano/3º ano supletivo, sob o título de “Ansiedade na *performance* em crianças e adolescentes: Algumas estratégias pedagógicas de autocontrolo”. Este projeto englobou dois tipos de atividades: atividades extracurriculares e atividades disciplinares, perfazendo uma totalidade de 14,5 aulas (45 min.), realçando que as aulas da aluna de 2º ano tinham, legalmente, a duração de 23 minutos.

Neste capítulo será feita a descrição e documentação do processo e das estratégias de intervenção.

3.1 Observação naturalista

Na primeira fase do estágio profissional, teve lugar uma fase de observação naturalista dos comportamentos dos alunos. Durante este período, tomei nota dos comportamentos e atitudes mais relevantes na sala de aula e foi possível situar-me no contexto escolar e no contexto de cada aluno – de modo a conseguir adaptar da melhor forma o projeto que pretendia elaborar.

Durante a implementação do projeto, fui igualmente observando como os alunos reagem a cada atividade, de modo a poder ir adaptando da melhor forma o método a aplicar e pedia ainda que o professor cooperante me respondesse a algumas questões acerca do que foi observando também.

O registo que apresento de seguida refere-se à aula anterior à prova de avaliação do primeiro período, momento de especial tensão, com a realização de uma “pré-prova” de preparação. O objetivo desta aula, era conseguir que os alunos antecipassem a situação de prova, imaginando a presença do júri, tocando como se fosse a prova. Esta atividade é frequentemente usada como estratégia de controlo da ansiedade, baseada na terapia comportamental, expondo repetidamente o indivíduo ao estímulo que provoca a ansiedade.

Sintomas	Aluna L	Aluna M	Aluno A
Tremuras	X		
Mãos suadas	X		X
Movimentos pouco precisos	X		X
Respiração descontrolada	X		X
Boca seca			
Falta de controlo nas passagens difíceis	X	X	X
Falta de concentração	x	X	X
Diminuição da capacidade de reação	x	X	X
Aumento de tensão muscular	x	X	X

3.2 Atividades realizadas no projeto

Tal como havia sido planificado nas estratégias de ensino-aprendizagem (ver ponto 2.4.2. do presente trabalho), foi elaborado, por mim, o Guião de Medidas de Autocontrolo de Ansiedade em que se baseou a implementação do projeto.

Dando início ao que tinha ficado delineado no projeto, foi realizado uma primeira aplicação do inquérito (capítulo 3.2.1.1/2) – que decorreu entre dez de janeiro e 27 de fevereiro de 2013 – com o intuito de fazer uma pré-avaliação da presença de sintomas de ansiedade nos alunos, e o grau de incidência neles manifesto. Este inquérito, elaborado por mim e verificado pelos dois Professores Supervisores, é constituído por questões que incidem nas sensações que os alunos conseguem perceber no que à ansiedade concerne. Inquiriu-se sobre as principais razões que podem despoletar ansiedade e a preparação individual para controlar a mesma. Para que a aluna mais pequena compreendesse todas as questões do inquérito, fiz pequenas alterações no vocabulário. Nesta versão foi ainda retirada uma questão, uma vez que poderia ser objeto de má compreensão neste nível etário (capítulo 3.2.1.2).

Após a análise das respostas a esse inquérito foram pré-selecionados os exercícios mais adequados para cada aluno e qual a abordagem mais correta.

No final da implementação, e com o objetivo de averiguar a evolução dos alunos ao longo de todas as estratégias de intervenção foi realizada uma nova aplicação do mesmo inquérito – entre 10 de Maio e 17 de Junho de 2013 –, de maneira a proporcionar uma comparação entre eles.

Foi ainda elaborado um inquérito ao professor cooperante para apurar a sua opinião acerca da eficácia da implementação do projeto nos alunos em questão e da inclusão de uma abordagem curricular da ansiedade no programa da sua disciplina. Este é constituído por perguntas fechadas e abertas, e foi aprovado pela orientadora supervisora da Universidade do Minho.

As datas em que todas as atividades ocorreram podem ser verificadas no calendário a seguir.

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL						
d	s	t	q	q	s	s	d	s	t	q	q	s	s	d	s	t	q	q	s	s	d	s	t	q	q	s	s
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11

MAIO							JUNHO							JULHO							AGOSTO						
d	s	t	q	q	s	s	d	s	t	q	q	s	s	d	s	t	q	q	s	s	d	s	t	q	q	s	s
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7

	atividades extracurriculares
	1ª aplicação do inquérito
	2ª aplicação do inquérito
	intervenção
	aplicação dos exercícios pelo professor cooperante

3.2.1.1 Inquérito

Inquérito - grau de ansiedade na performance de Viola d'arco

Identificação
Idade:
Género:
Data: ____/____/2013

Por cada pergunta abaixo, coloca uma cruz (X) no número à direita que melhor se adequar à tua opinião sobre a importância do assunto.

Pergunta	Escala de Importância				
	Nenhum(a)	Pouco(a)	Algum(a)	Bastante	Muito(a)
Como classificarias a tua preparação técnica para esta performance?	1	2	3	4	5
Como classificarias a tua preparação musical para esta performance?	1	2	3	4	5
Relativamente ao controle dos movimentos do teu corpo (exemplo: tremuras), como classificarias o teu estado neste momento?	1	2	3	4	5
Relativamente ao controlo da respiração, como classificarias o teu estado neste momento?	1	2	3	4	5
Qual grau de ansiedade que sentes neste momento?	1	2	3	4	5
Qual a probabilidade, na tua opinião, de seres bem sucedido nesta audição?	1	2	3	4	5
Em que grau achas que a presença dos teus familiares, influenciará a tua performance?	1	2	3	4	5
Antes da tua prestação, quantas vezes cantas interiormente as passagens difíceis da peça que irás tocar?	1	2	3	4	5
Em que nível te sentes preparado para controlar a ansiedade que sentes?	1	2	3	4	5

3.2.1.2 Inquérito (adaptado)

Inquérito - grau de ansiedade na performance de Viola d'arco

Identificação
Idade:
Género:
Data: ____/____/2013

Por cada pergunta abaixo, coloca uma cruz (X) no número à direita
que melhor se adequar à tua opinião sobre a importância do assunto.

Pergunta	Escala de Importância				
	Nenhum(a)	Pouco(a)	Algum(a)	Bastante	Muito(a)
Como preparaste a peça para esta audição?	1	2	3	4	5
Relativamente ao controlo dos movimentos do teu corpo (exemplo: tremuras), como te sentes neste momento?	1	2	3	4	5
Relativamente ao controlo da respiração, como te sentes neste momento?	1	2	3	4	5
Quão nervoso/a te sentes neste momento?	1	2	3	4	5
Pensas que vais tocar bem nesta audição?	1	2	3	4	5
Achas que os teus pais estarem presentes tem influencia na tua maneira de tocar?	1	2	3	4	5
Antes da audição, quantas vezes cantas interiormente as passagens difíceis da peça que irás tocar?	1	2	3	4	5
Sentes-te preparado/a para controlar a ansiedade que sentes?	1	2	3	4	5

3.2.1.3 Inquérito Professor Cooperante

Inquérito - grau de ansiedade na performance de Viola d'arco – Professor Cooperante

Data: ____/____/____

I. Por cada pergunta abaixo, coloque uma cruz (X) no número à direita que melhor se adequar à tua opinião sobre a importância do assunto.

Pergunta	Escala de Importância				
	Nenhum(a)	Pouco(a)	Algum(a)	Bastante	Muito(a)
Relativamente ao controlo da respiração, como classificaria a evolução dos alunos?	1	2	3	4	5
Relativamente ao controle dos movimentos do corpo (exemplo: tremuras), como classificaria a evolução dos alunos?	1	2	3	4	5
Considera que os alunos ficaram mais confiantes nas suas performances?	1	2	3	4	5
Considera que os exercícios proporcionaram aos alunos um maior autocontrolo da ansiedade?	1	2	3	4	5
Considera que os exercícios proporcionaram aos alunos uma consciencialização da ansiedade?	1	2	3	4	5

II.1 – Considera que seria oportuna uma abordagem ao controlo da ansiedade no programa da disciplina?

II.2 – Na sua opinião, quais os principais factores que mais contribuem para a ansiedade em palco?

3.2.2 Atividades disciplinares

O acompanhamento e intervenção pedagógica dos alunos realizou-se entre 27 de fevereiro e 13 de maio de 2013. Como foi estabelecido no PIPS, a aplicação da intervenção pressupunha um contacto prolongado dos alunos com os exercícios, pelo que estes foram implementados no início de cada aula.

A escolha dos exercícios a realizar baseou-se observação por mim realizada ao longo do estágio. A não implementação do exercício “Como o chefe manda” prendeu-se com as reduzidas dimensões das salas onde decorriam as aulas e com a impossibilidade de cedência de outro espaço, por parte do CMCGB, para a implementação da mesma.

Todas as aulas iniciaram com a realização de dois ou três exercícios escolhidos através do guião, nos 7 minutos iniciais da aula. Os exercícios não implicavam a utilização do instrumento, o que, no início da aplicação foi um pouco desconfortável para os alunos. A seleção dos exercícios foi adaptada à faixa etária de cada aluno, como já havia sido referido, contudo houve uma especial atenção para a não repetição sistemática do mesmo exercício, para que fosse possível cada aluno conhecer o máximo de exercícios possível.

À medida que os exercícios iam sendo realizados pelos alunos, tive o cuidado de pedir que estivessem concentrados, para que não interpretassem o momento de uma forma lúdica, pouco séria, garantindo a correta execução dos mesmos.

As teorias da aprendizagem definem que a ansiedade como uma resposta de medo associada a um estímulo por condicionamento. (Lader & Uhde, 2000) Assim, a ansiedade na performance é uma reação de medo associada a experiências anteriores negativas. A realização dos exercícios nas aulas, visa a criação de novos hábitos e a promoção de uma nova aprendizagem de sensações mais positivas associadas aos momentos de performance.

A abordagem feita nas aulas vai ao encontro às estratégias da terapia cognitiva no tratamento da ansiedade:

- consciencialização das origens dos sintomas de ansiedade,
- habituação aos sintomas;
- reversão da interpretação das consequências dos sintomas;
- preparação para controlar os sintomas.

3.2.2.1 Planificações de Aulas com ênfase no PIPS

Plano de Aula Assistida

Plano de Aula Assistida				
Local: CMCGB		Data: 4/3/2013	Aluno: L	
Aula nº: 1	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação. Sentido de frase.			
Exercícios Técnicos, Repertório: 1.º and. Sonata de York Bowen; 3.º and. Concerto de David Gyula			Duração: 45'	Hora: 9h00-9h45
Objectivo da aula:				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'	
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Vela e flor; - Cobra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	7'	
Funda-mental	Exercício de aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar fisicamente o corpo para a aula 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização do exercício nº 1 de Schradieck 		3'	33'
	1.º and. Sonata de York Bowen	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da peça, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Segurança das mudanças de posição; • Som. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução das passagens menos afinadas em tempo lento, com correção das notas; - Execução das mudanças de posição menos seguras com a nota de apoio à mudança, e 		15'	

			<p>respetivo <i>glissando</i>;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de distribuição de arco; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i>. 		
	3º and. Concerto de David Gyula	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da obra, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Segurança das mudanças de posição; • Som. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução das passagens menos afinadas em tempo lento, com correção das notas; - Execução das mudanças de posição menos seguras com a nota de apoio à mudança, e respetivo <i>glissando</i>; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i>. 	15'	
Final e Avaliação	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho; Elogiar e criticar - Avaliar 	5'	5'

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 8/4/2013	Aluno: L	
Aula nº: 2	Conceitos fundamentais a desenvolver: Desenvolver as características expressivas			
Exercícios Técnicos, Repertório: 1º and. Sonata de York Bowen;			Duração: 45'	Hora: 9h00-9h45
Objectivo da aula:				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Desenho aéreo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, 	7'
	Estabelecimento da prontidão ²	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

² O estabelecimento da prontidão (Arends, 2008) é uma técnica utilizada no início das sessões de modo a preparar os alunos para a aprendizagem e estabelecer o elo de ligação entre o conhecimento anterior dos alunos e a nova informação.

Funda- mental	Exercício de aquecimento	- Preparar fisicamente o corpo para a aula	- Realização do exercício nº 1 de Schradieck	da postura em palco)	3'	33'
	1º and. Sonata de York Bowen	- Aperfeiçoar a execução da peça, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Expressão. 	- Trabalho de distribuição de arco associado às suas potencialidades expressivas; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i> .		30'	
Final e Avalia- ção	Marcação de trabalho para casa Síntese da aula	- Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula	- atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar		5'	5'

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 22/4/2013	Aluno: L	
Aula nº: 3	Conceitos fundamentais a desenvolver: Desenvolver as características expressivas			
Exercícios Técnicos, Repertório: 1º and. Sonata de York Bowen; 1º and. <i>Marchenbilder</i> de Schumann			Duração: 45'	Hora: 9h00-9h45
Objectivo da aula: Trabalhar expressividade na Sonata com o acompanhamento de piano; verificar as dedilhações mais confortáveis para a execução de <i>Marchenbilder</i>				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Desenho aéreo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	7'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	1º and. <i>Marchenbilder</i> de Schumann	- Preparar fisicamente o corpo para a aula	- Realização do exercício nº 1 de Schradieck		15'	33'
	1º and. Sonata de York Bowen	- Aperfeiçoar a execução da peça, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Expressão. 	- Trabalho de distribuição de arco associado às suas potencialidades expressivas; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i> .		18'	
Final e Avalia- ção	Marcação de trabalho para casa Síntese da aula	- Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula	- atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar		5'	5'

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 29/4/2013	Aluno: L	
Aula nº: 4	Conceitos fundamentais a desenvolver: Desenvolver as características expressivas			
Exercícios Técnicos, Repertório: 3º and. Concerto de David Gyula			Duração: 45'	Hora: 9h00-9h45
Objectivo da aula: Trabalhar expressividade no 3º and. Concerto de David Gyula (continuação)				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'	
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: - Dez velas; - Desenho aéreo.	- Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance	- O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos.	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco)	7'	
	Estabelecimento da prontidão	- Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores.	- O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula.			
Funda-	3º and. Concerto de David	- Aperfeiçoar a execução da peça,	- Trabalho de busca de timbres e		33'	33'

mental	Gyula	relativamente a: • Expressão.	caracteres diferentes.			
Final e Avalia- ção	Marcação de trabalho para casa Síntese da aula	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

Plano de Aula Assistida

Plano de Aula Assistida				
Local: CMCGB		Data: 13/5/2013	Aluno: L	
Aula nº: 5	Conceitos fundamentais a desenvolver: Desenvolver as características expressivas			
Exercícios Técnicos, Repertório: 1º and. <i>Marchenbilder</i> - Schumann			Duração: 45'	Hora: 9h00-9h45
Objectivo da aula: Melhorar a execução do 1º and. <i>Marchenbilder</i> - Schumann				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Desenho aéreo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, 	7'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	1º and. <i>Marchenbilder</i> - Schumann	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da peça, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Controlo da distribuição do arco; • Expressão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de busca de timbres e caracteres diferentes; - Consciencialização das quantidades de arco a utilizar em algumas passagens onde se verifique um maior descontrolo. 	da postura em palco)	33'	33'
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

Plano de Aula Assistida

Local: CMCGB		Data: 27/2/2012	Aluno: M	
Aula nº: 1	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: Gavotte de Lully, exercícios de leitura			Duração: 23'	Hora: 16h15-17h00
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução da Gavotte de Lully e das escalas de Ré Maior e menor harmónica				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'	
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: - Desenho aéreo; - Coluna Flexível.	- Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance	- O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos.	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano)	3'	
Funda- mental	Escala de ré menor harmónica	- Saber a importância das escalas para o desenvolvimento do desempenho no instrumento. - Afinar corretamente a escala, controlar as mudanças de posição	- Execução da escala com metrónomo; - Realização de exercícios de	- Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções,	4'	17'

		<ul style="list-style-type: none"> - Controlar o détaché e qualidade de som - Desenvolvimento da capacidade de afinar por relatividade. - Desenvolvimento da capacidade de afinar através da noção de intervalos/espacos entre os dedos. - Desenvolvimento das mudanças de posição. 	<p>mudanças de posição entre a 1ª e 3ª posição;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serão analisados e corrigidos os erros e executará de novo a escala com as correções 	da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco)		
	Melodia de leitura à primeira vista, retiradas do livro <i>Fast Foward</i> de Sheila Nelson	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da capacidade de leitura à primeira vista; 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução da melodia com a voz (cantada); - Execução da mesma com arco em tempo lento; - Execução da mesma no tempo correto (com metrônomo se necessário) 		5'	
	Gavotte - Lully	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da 3ª posição; - Desenvolvimento da afinação; - Desenvolvimento rítmico e melódico; 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução da peça sem paragens: Serão analisados e corrigidos os erros e executará de novo a peça com as correções; - Introdução do <i>trillo</i> 		8'	
Final e Avaliação	Marcação de trabalho para casa	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação do ponto de situação da aluna ao longo da aula e atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula 		3'	3'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 15/3/2013	Aluno: M	
Aula nº: 2	Conceitos fundamentais a desenvolver: Desenvolvimento da 3ª posição. Afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: Gavotte de Lully, Concertineto – Roche e Doury			Duração: 23’	Hora: 15h25-16h10
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução da Gavotte de Lully, do Concertineto – Roche e Doury e das escalas de Ré Maior e menor harmónica				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Vela e flor; - Cobra. Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	3'

Funda- mental	Exercício do <i>toca e pára</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar uma boa direção do arco; - Desenvolver uma boa sonoridade em cordas soltas como base para o que será executado depois. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução das cordas soltas, dois arcos para cada uma, com pausa de dois tempos para verificar as posições. De seguida, o exercício deve ser executado sem a pausa. 		1'	17'
	Escala de ré maior	<ul style="list-style-type: none"> - Saber a importância das escalas para o desenvolvimento do desempenho no instrumento; - Afinar corretamente a escala, controlar as mudanças de posição; - Controlar o détaché e qualidade de som; - Desenvolver a capacidade de afinar por relatividade e de afinar através da noção de intervalos/espacos entre os dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução da escala, se necessário com metrônomo; - Serão analisados e corrigidos os erros e executará de novo a escala com as correções; - Desenvolvimento da afinação. 		3'	
	Concertineto – Roche & Doury	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de mudança de tonalidade/modo; - Desenvolver a postura; - Realizar diferentes patamares de dinâmica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atribuição de uma característica/cheiro/sabor/cor a cada uma das partes da obra; - Correção das imprecisões nas posições de tocar; - Relacionar patamares de dinâmica com as palavras anteriormente atribuídas. 		7'	
		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a 3ª posição; - Desenvolver a afinação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução da peça sem paragens: Serão analisados e corrigidos os 		6'	

	Gavotte - Lully	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o sentido rítmico e melódico. 	<p>erros e executará de novo a peça com as correções.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conscientização da qualidade de som no arco “saccato”. 		
Final e Avaliação	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 	3'	3'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 5/4/2013	Aluno: M	
Aula nº: 3	Conceitos fundamentais a desenvolver: Desenvolvimento da 3ª posição. Afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel			Duração: 23'	Hora: 15h25- 16h10
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução do 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Vela e flor; - Cobra. Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	3'

Fundamental	Escala de Dó Maior	<ul style="list-style-type: none"> - Situar a aluna na tonalidade da peça a realizar posteriormente; - Desenvolver a afinação; - Trabalhar diferentes padrões rítmicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da escala em duas oitavas com os seguintes ritmos: - Dois tempos cada nota; - Uma semínima e duas colcheias para cada nota. 		5'	17'
	2º and. Sonata em Dó Maior de Handel	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a afinação e ritmo da peça; - Desenvolver a capacidade expressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da peça por partes, dando especial atenção às dinâmicas. - Definição de uma indicação metronómica para estudo em casa. 		12'	
Final e Avaliação	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		3'	3'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 12/4/2013		Aluno: M
Aula nº: 4	Conceitos fundamentais a desenvolver: Afinação. O <i>Forte-piano</i>			
Exercícios Técnicos, Repertório: 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel				Duração: 23’ Hora: 15h25-16h10
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução do 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'
Inicial	<p>Exercícios de controlo da ansiedade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tartaruga;</i> - <i>Vela e flor;</i> - <i>Desenho aéreo.</i> <p>Estabelecimento da prontidão</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	3'

Funda- mental	Escala de Dó Maior	<ul style="list-style-type: none"> - Situar a aluna na tonalidade da peça a realizar posteriormente; - Desenvolver a afinação; - Trabalhar diferentes padrões rítmicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da escala em duas oitavas . 		5'	17'
	2º and. Sonata em Dó Maior de Handel	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a afinação e ritmo da peça; - Desenvolver a capacidade expressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da peça por partes, dando especial atenção às dinâmicas. - Definição de uma indicação metronómica para estudo em casa. 		12'	
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		3'	3'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 19/4/2013	Aluno: M	
Aula nº: 5	Conceitos fundamentais a desenvolver: Afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel			Duração: 23'	Hora: 15h25- 16h10
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução do 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'
Inicial	<p>Exercícios de controlo da ansiedade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tartaruga;</i> - <i>Vela e flor;</i> - <i>Desenho aéreo.</i> <p>Estabelecimento da prontidão</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	3'

Funda- mental	Escala de Dó Maior	<ul style="list-style-type: none"> - Situar a aluna na tonalidade da peça a realizar posteriormente; - Desenvolver a afinação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da escala em duas oitavas . 		5'	17'
	2º and. Sonata em Dó Maior de Handel	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a afinação e ritmo da peça; - Desenvolver a capacidade expressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da peça na integra 		12'	
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		3'	3'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 26/4/2013	Aluno: M	
Aula nº: 6	Conceitos fundamentais a desenvolver: Afinação. O <i>Forte-piano</i>			
Exercícios Técnicos, Repertório: 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel			Duração: 23'	Hora: 15h25-16h10
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução do 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dez velas;</i> - <i>Vela e flor.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	3'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	Leitura primeira vista: 2 melodias do livro <i>Sassmahnshause</i> , Vol. II	- Desenvolvimento da capacidade de leitura à primeira vista;	- Realização de entoação das melodias e posterior realização das mesmas.		5'	17'
	Escala de Dó Maior	- Situar a aluna na tonalidade da peça a realizar posteriormente; - Desenvolver a afinação.	- Realização da escala em duas oitavas .		3'	
	2º and. Sonata em Dó Maior de Handel	- Melhorar a afinação e ritmo da peça; - Desenvolver a capacidade expressiva.	- Realização da peça na integra		9'	
Final e Avalia- ção	Marcação de trabalho para casa Síntese da aula	- Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula	- atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar		3'	3'

Plano de Aula Assistida

Local: CMCGB		Data: 10/5/2013	Aluno: M	
Aula nº: 7	Conceitos fundamentais a desenvolver: Afinação. O <i>Forte-piano</i>			
Exercícios Técnicos, Repertório: 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel; 2 Duetos			Duração: 23'	Hora: 15h25-16h10
Objectivo da aula: Aperfeiçoar a execução do 2º and. Sonata em Dó Maior de Handel e dos 2 Duetos				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 23'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dez velas;</i> - <i>Vela e flor.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	3'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	2 Duetos	- Desenvolvimento da capacidade tocar em conjunto	- Realização de entoação das melodias e posterior realização das mesmas.		5'	17'
	Escala de Dó Maior	- Situar a aluna na tonalidade da peça a realizar posteriormente; - Desenvolver a afinação.	- Realização da escala em duas oitavas .		3'	
	2º and. Sonata em Dó Maior de Handel	- Melhorar a afinação e ritmo da peça; - Desenvolver a capacidade expressiva.	- Realização da peça na integra		9'	
Final e Avalia- ção	Marcação de trabalho para casa Síntese da aula	- Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula	- atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar		3'	3'

Plano de Aula Assistida

Local: CMCGB		Data: 27/2/2013	Aluno: A	
Aula nº: 1	Conceitos fundamentais a desenvolver: Qualidade de produção do som, desenvolvimento da postura			
Exercícios Técnicos, Repertório: Pavane pour une Infante Defunte - Ravel			Duração: 45'	Hora: 14h20 – 15h15
Objectivo da aula: Aperfeiçoar Pavane pour une Infante Defunte - Ravel				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'	
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Como um bebé; - Tartaruga; - Desenho aéreo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros: - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco)	7'	
Funda- mental	Pavane pour une Infante Defunte – Maurice Ravel	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar as mudanças de posição; - Controlar o détaché e qualidade de som; - Desenvolvimento da capacidade de afinar através da noção de 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução da peça com piano: serão analisados e corrigidos os erros e executará de novo a peça com as correções. 		33'	33'

		intervalos/espços entre os dedos; - Consolidação da afinação.				
Final e Avaliação	Marcação de trabalho para casa	- Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente	- Avaliação do ponto de situação da aluna ao longo da aula e atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula		5'	5'

Plano de Aula									
Local: CMCGB			Data: 4/3/2013			Aluno: A			
Aula nº: 2	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação.								
Exercícios Técnicos, Repertório: Estudos: nº 16 e nº 11 de Kreutzer; nº 17 de Mazas							Duração: 45'		Hora: 8h15 – 9h00
Objectivo da aula: Aperfeiçoar os Estudos: nº 16 e nº 11 de Kreutzer; nº 17 de Mazas									

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Dez velas; - Vela e flor; - Cobra. 	- Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance	- O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e	A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:	7'

	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<p>espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 		
Funda- mental	Estudo nº 16 de Kreutzer	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da obra relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Ritmo; • Afinação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução das passagens menos afinadas em tempo lento, com correção das notas; - Execução das mudanças de posição menos seguras com a nota de apoio à mudança, e respetivo <i>glissando</i>; 		8'	33'
	Estudo nº 11 de Kreutzer	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da peça, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Segurança das mudanças de posição; • Som. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de distribuição de arco; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i>. 		12'	

	Estudo nº 17 de Mazas	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da obra, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Segurança das mudanças de posição; • Som. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução das passagens menos afinadas em tempo lento, com correção das notas; - Execução das mudanças de posição menos seguras com a nota de apoio à mudança, e respetivo <i>glissando</i>; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i>. 		13'	
Final e Avaliação	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - Atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 8/4/2013	Aluno: A	
Aula nº: 3	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: 1º and. Concerto de Zelter			Duração: 45'	Hora: 8h15 – 9h00
Objectivo da aula: Aperfeiçoar o 1º and. Concerto de Zelter				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - Cobra; - Tartaruga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	7'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	Escala de Mi bemol Maior	<ul style="list-style-type: none"> - Situar o aluno na tonalidade da peça a realizar posteriormente; - Desenvolver a afinação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da escala em três oitavas, privilegiando o apoio das mudanças de posição. 		5'	33'
	1º and. Concerto de Zelter	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a execução da peça, relativamente a: <ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Segurança das mudanças de posição; • Som; • Expressão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de distribuição de arco; - Consciencialização da relação <i>peso-velocidade</i>; - Execução das passagens menos afinadas em tempo lento, com correção das notas; - Execução das mudanças de posição menos seguras com a nota de apoio à mudança, e respetivo <i>glissando</i>. 		28'	
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 22/4/2013	Aluno: A	
Aula nº: 4	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: Estudo nº21 de Mazas			Duração: 45'	Hora: 8h15 – 9h00
Objectivo da aula: Aperfeiçoar o Estudo nº21 de Mazas				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dez velas;</i> - <i>Vela e flor.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	7'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	Estudo nº21 de Mazas	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a afinação; - Trabalhar a qualidade de som; - Trabalhar a flexibilidade nas trocas de cordas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização do estudo sem a nota pedal; - Realização do estudo em cordas duplas (duas notas em simultâneo); - Realização do estudo. 		33'	33'
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

Plano de Aula

Plano de Aula				
Local: CMCGB		Data: 29/4/2013	Aluno: A	
Aula nº: 5	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: Estudo nº21 de Mazas (continuação)			Duração: 45'	Hora: 8h15 – 9h00
Objectivo da aula: Aperfeiçoar o Estudo nº21 de Mazas				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dez velas;</i> - <i>Desenho aéreo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	7'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	Estudo nº21 de Mazas	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a afinação; - Trabalhar a qualidade de som; - Trabalhar a flexibilidade nas trocas de cordas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização do estudo do início ao fim; - Correção de algumas incorreções que possam surgir ao longo da execução; - Verificação das aprendizagens da aula anterior. 		33'	33'
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

Plano de Aula Assistida

Plano de Aula Assistida				
Local: CMCGB		Data: 13/5/2013	Aluno: A	
Aula nº: 6	Conceitos fundamentais a desenvolver: Controlo da qualidade do som e afinação.			
Exercícios Técnicos, Repertório: Estudo nº21 de Mazas (conclusão)			Duração: 45'	Hora: 8h15 – 9h00
Objectivo da aula: Aperfeiçoar o Estudo nº21 de Mazas				

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específicos	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Avaliação das aprendizagens	Minutagem 45'
Inicial	Exercícios de controlo da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dez velas;</i> - <i>Desenho aéreo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o aluno a criar hábitos de prática dos exercícios propostos que tem como principal finalidade a diminuição dos níveis de ansiedade na performance 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor escolhe os exercícios a realizar e dá instruções de realização dos mesmos ao aluno, seguindo o guião proposto. Estas instruções devem ser claras para que o aluno tenha liberdade e espaço para sentir as sensações inerentes à realização dos mesmos. 	<p>A avaliação incidirá, especialmente, nos seguintes parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afinação (controlo da afinação recorrendo à relatividade com apoio nas cordas soltas ou com o apoio do piano) - Ritmo/pulsção (precisão, com a utilização do metrónomo) - Qualidade do som (autonomia para controlar a mão direita) - Postura (autocontrolo das emoções, da postura na aula e, posteriormente, da postura em palco) 	7'
	Estabelecimento da prontidão	<ul style="list-style-type: none"> - Encorajar os alunos a participar na aula; - Levar os alunos a recordar-se dos conhecimentos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - O professor pede que o aluno o recorde do que foi dado na aula anterior, e estabelecem, em conjunto, o que será feito nesta aula. 		

Funda- mental	Estudo nº21 de Mazas	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a afinação; - Trabalhar a qualidade de som; - Trabalhar a flexibilidade nas trocas de cordas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização do estudo do início ao fim; - Correção de algumas incorreções que possam surgir ao longo da execução; - Verificação das aprendizagens da aula anterior. 		33'	33'
Final e Avalia- ção	<p>Marcação de trabalho para casa</p> <p>Síntese da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento do trabalho a realizar em casa diariamente - Análise rápida da aula 	<ul style="list-style-type: none"> - atribuição de tarefas de preparação de uma nova peça para a próxima aula - Verificar a compreensão - Proporcionar informação acerca do desempenho - Elogiar e criticar - Avaliar 		5'	5'

3.2.2.2 Relatórios de Aulas com ênfase no PIPS

Aluna L

Relatório da aula nº 1:

A aluna faltou pelo que a aula não se realizou.

Relatório da aula nº 2:

A aula começou com a explicação dos exercícios e o seu porquê. A aluna realizou os exercícios corretamente, sendo necessário que lhe pedisse para se concentrar na respiração diafragmática, no exercício *Dez velas*. Neste exercício foi óbvio o efeito de controlo da respiração e redução da ansiedade, uma vez que a aluna, quando o repetiu, começou a respirar de forma consciente e progressivamente mais pausada.

De seguida, foi realizado um exercício simples de aquecimento, *nº1 de Schradieck*.

De forma a estabelecer a prontidão, foi pedido que relembresse o que havia sido trabalhado na aula anterior.

Posteriormente, a aluna tocou a primeira parte do andamento demonstrando alguma falta de controlo na distribuição do arco ao serviço da expressão. Foi ainda evidente que o andamento em que estava a tocar era um bocado mais rápido do que o devido para esta fase, pelo que de seguida, foi aconselhada a tocar mais lento com metrónomo.

A aluna respondeu positivamente a esta proposta, sendo capaz de, rapidamente identificar os locais onde se descontrolava mais, ficando consciente dos seus problemas: equilíbrio entre velocidade e peso do arco; não dar o tempo todo às notas; e algumas dedilhações pouco confortáveis.

Por fim, foi realizada uma síntese rápida da aula e marcado o trabalho para a próxima aula.

Relatório da aula nº 3:

A aula começou com a explicação dos exercícios e o seu porquê. A aluna realizou os exercícios corretamente, sendo necessário que lhe pedisse para se concentrar na respiração diafragmática, no exercício *Dez velas*. Neste exercício foi óbvio o efeito de controlo da respiração e redução da ansiedade, uma vez que a aluna, quando o repetiu, começou a respirar de forma consciente e progressivamente mais pausada.

Foi feita uma pequena introdução à peça *Marchenbilder* de Schumann como estabelecimento da prontidão.

De seguida, fomos tocando o 1º and. *Marchenbilder* de Schumann em tempo lento para escolher as dedilhações mais apropriadas para a realização de algumas passagens, sendo necessária a repetição das mesmas.

Posteriormente, uma vez que a professora de piano acompanhamento já se encontrava presente, foi executado o 1º andamento da Sonata de York Bowen. Nesta peça, tem sido notória a evolução da aluna, quer a nível técnico quer a nível interpretativo. Há ainda passagens que necessitam de maior dedicação com estudo lento para que consiga controlar a técnica sem perturbar a expressividade.

Por fim, foi realizada uma síntese rápida da aula e marcado o trabalho para a próxima aula.

Relatório da aula nº4:

A aula começou com a realização dos exercícios.

Como estabelecimento da prontidão, pedi que a aluna apontasse alguns locais onde tivesse sentido mais dificuldade ao estudar.

De seguida, e uma vez que a professora de piano acompanhamento se encontrava de atestado, foi realizado um trabalho de busca de timbres e caracteres de forma mais pormenorizada e específica. A aluna foi experimentando diferentes sítios do arco bem como diferentes sítios da corda. Progressivamente foi percebendo as características que mais se enquadravam em cada passagem.

A realização da cadência revelou-se problemática para a aluna ao nível deste controlo expressivo acima referido. Foi proposto que imaginasse outros contextos extramusicais para melhor “ilustrar” as várias frases, de modo a que fosse mais fácil sentir em si a música e assim, melhor transmitir para o público.

Por fim, foi realizada uma síntese rápida da aula e marcado o trabalho para a próxima aula.

Relatório da aula nº 5:

A aula começou com a realização dos exercícios.

De seguida, como estabelecimento da prontidão, foi feita, em conjunto com o prof. Dório, uma pequena síntese do recital que a aluna L realizou no dia 10 de Março de 2013, no Museu Nogueira da Silva.

Assim, foi trabalhado o 1º and. *Marchenbilder* – Schumann. Ao longo da execução, foi sendo necessário parar para corrigir alguns pontos que não estavam claros. As maiores dificuldades da aluna L foram relativas à distribuição do arco, afinação e carácter. Foram trabalhados os aspetos referidos, frisando que a distribuição de arco está intimamente relacionada com a expressão, que as duas devem ser uma só. Relativamente ao carácter, a aluna já havia formado uma ideia e apenas foi necessário ajudá-la a enriquecê-la.

Por fim, foi realizada uma síntese rápida da aula e marcado o trabalho para a próxima aula.

Relatório da aula nº 1:

A aula iniciou com a realização dos exercícios de controlo da ansiedade. A aluna realizou-os de forma correta.

No que respeita à execução da escala menor harmónica de ré, não foi utilizado o metrónomo uma vez que a aluna não demonstrou problemas rítmicos. A aluna M demonstrou dominar a escala, apesar de, a nível de afinação, se ter confundido com a utilização da dedilhação, errando assim algumas notas na primeira vez que a executou. Após correção desse erro, a escala foi executada com sucesso. A escola desta escala prendeu-se com a tonalidade da peça *Gavotte* de Lully.

De seguida, a aluna M escolheu para desenvolvimento da leitura a peça número 10, *Drifting*, do livro *Fast Forward*, utilizado habitualmente pelo professor Dirio Alves para este mesmo fim. A peça escolhida apresenta bastantes dificuldades a nível de controlo do arco (ligaduras muito extensas que obrigam a tocar muitos tempos no mesmo arco) e de afinação (alternância constante entre modo maior e menor). A aluna foi ultrapassando essas dificuldades com facilidade. A nível do controlo do arco, ao longo da peça, a sonoridade nem sempre foi controlada, por vezes por falta de cuidado na posição da mão direita, outras vezes pela dificuldade de execução das ligaduras muito extensas.

Relativamente à *Gavotte* de Lully, a aluna M apenas apresentou algumas dificuldades em manter o tempo na mudança de posição, contudo, quando a peça foi executada com acompanhamento de piano esta dificuldade quase não se verificou.

A aula terminou com a marcação do trabalho de casa no Diário.

Relativamente à minha abordagem, penso que será necessária a introdução de dois elementos-chave: o estabelecimento da prontidão (Arends, 2008), momento em que é feita a ponte entre a aula anterior e a aula de hoje; e a síntese da aula, momento em que rapidamente é feito o apanhado da aula em jeito de fecho.

O momento de realização da escala, nos primeiros minutos da parte fundamental da aula, será repensado, uma vez que, como foi o caso desta aula, a tonalidade da leitura pode ser diferente da tonalidade da peça, o que pode ser um fator prejudicial no desempenho dos alunos.

Os critérios de avaliação das aprendizagens deverão ser ajustados de forma a serem mais objetivos, através de indicadores de avaliação.

Relatório da aula nº 2:

A aula começou com a realização dos novos exercícios Dez Velas, Vela e Flor e Cobra. A aluna executou-os com rigor e empenho, obtendo sucesso na sua realização.

De seguida, de forma a estabelecer a prontidão, pedi à aluna que me recordasse o que tinha dado na aula anterior e como tinha corrido a prova de avaliação trimestral. Após estabelecer, em conjunto com a aluna, o programa a realizar, passamos à parte fundamental da aula.

Ao realizar o exercício *Toca e Pára*, a M revelou alguma dificuldade em manter o ombro direito relaxado, impedindo-a de realizar uma direção do arco correta e consequentemente um bom som. O exercício foi repetido e, desta vez, fui tocando no seu ombro cada vez que ele subia mais que o desejado. A aluna M conseguiu executar o exercício corretamente, reconhecendo que o som melhora quando deixa o cotovelo relaxado.

De seguida, pedi que tocasse a escala de Ré Maior em duas oitavas; foi necessário fazer algumas correções: chamar a atenção para a afinação do fá # na corda dó; e, novamente, lembrar a altura correta do ombro.

Depois da correção destes pontos, a aluna executou o Concertinetto sem repetições. A atividade que programei, baseada em exercícios de sinestésias enquanto processos de aprendizagem, tinha os seguintes tópicos:

- dividir a obra em partes;
- atribuir uma cor a cada parte;
- atribuir um sabor a cada parte;
- atribuir uma textura a cada parte.

As respostas iniciais da aluna foram, respetivamente:

- 3 partes;
- I – laranja, II – vermelho, III – verde;
- I – morango, II – baunilha, III – chocolate;
- I – macio, II – áspero, III – fofinho.

A partir desta base, foi solicitado que tocasse de acordo com as características que tinha atribuído. Depois de ter executado algumas vezes, foi sugerido que reorganizasse as características atribuídas consoante as indicações dinâmicas escritas na partitura, alterando apenas os parâmetros sabor e textura, da seguinte forma:

- I – morango, macio;

- II – baunilha, fofinho;
- III- chocolate, áspero.

Satisfeita com o resultado sonoro das características atribuídas, a aluna realizou o Concertinetto uma vez de início ao fim, sem falhas.

De seguida, aplicamos alguns pressupostos do exercício anterior à *Gavotte* de Lully, consolidando a relação entre patamares dinâmicos. Ao longo da execução desta obra, em conjunto com o professor Dário, resolvemos acrescentar algumas indicações dinâmicas para tornar mais cómoda a sua execução. De seguida, a aluna M realizou a peça uma vez de início ao fim, demonstrando estar mais consciente das diferenças sonoras da música.

Por fim, foi marcado o trabalho de casa no diário de aula, estabelecendo uma síntese do que havia sido aprendido durante a aula.

Relatório da aula nº 3:

A aula iniciou com a realização dos exercícios de controlo de ansiedade que, como de costume, foi realizado corretamente e com muito interesse por parte da aluna.

Como estabelecimento da prontidão, foi pedido que a aluna relembresse o que era o trabalho de casa.

De seguida, a aluna realizou a escala de Dó Maior em duas oitavas, executando os dois ritmos previstos na planificação. A aluna estava a fazer demasiada tensão nos ombros, erro que corrigiu logo após a ter chamado a atenção.

Depois, executou o concerto por pequenas partes, sendo corrigidas algumas imperfeições relativas à afinação e ritmo, bem como de postura, nomeadamente, posição da mão direita e ombros contraídos.

No fim, foi marcado o trabalho de casa no diário de aula e feita uma pequena síntese dos pontos a melhorar para a próxima aula.

Relatório da aula nº 4:

A aula iniciou com a realização dos exercícios de controlo de ansiedade que, como de costume, foi realizado corretamente e com muito interesse por parte da aluna.

Para estabelecer a prontidão, foi pedido que recordasse o que tinha sido trabalhado na última aula.

De seguida, a aluna realizou a escala de Dó Maior em duas oitavas. A aluna demonstrou estar a evoluir nos aspetos que foram corrigidos na aula anterior, como a posição da mão direita no arco e a tensão nos ombros.

Posteriormente, a aluna executou o concerto por pequenas partes, sendo corrigidas algumas imperfeições relativas à afinação, ritmo e dedilhações, bem como de postura demonstrando algum esquecimento relativamente à tensão nos ombros e posição da mão direita no arco, esquecimento que se prende com o aumento da dificuldade da peça.

No fim, foi marcado o trabalho de casa no diário de aula e feita uma pequena síntese dos pontos a melhorar para a próxima aula.

Relatório da aula nº 5:

A aula iniciou com a realização dos exercícios de controlo de ansiedade que, como de costume, foi realizado corretamente e com muito interesse por parte da aluna.

De modo a estabelecer a prontidão, foi pedido que recordasse o que tinha sido marcado para trabalho de casa.

A aluna não trouxe as partituras pelo que todo o plano de aula teve de ser alterado no momento. Assim, foi feito trabalho de leitura à primeira vista com a peça *Spring Song* de Beethoven. A aluna efetuou uma primeira leitura a cantar e de seguida, executou a peça com arco. Foi evidente a sua excelente capacidade de leitura, bem como a quase perfeita execução das indicações específicas da partitura, como ligaduras e indicações de arco.

A segunda execução teve uma maior incidência na expressão dinâmica da peça.

O prof. Dírío tocou o acompanhamento do piano para que a aluno tivesse um maior suporte harmónico e fosse mais fácil a afinação de algumas notas da melodia. Por fim, foi estabelecido que a aluna deveria continuar a estudar esta peça em casa para que pudesse apresentá-la na audição.

No fim, foi marcado o trabalho de casa no diário de aula e feita uma pequena síntese dos pontos a melhorar para a próxima aula.

Relatório da aula nº 6:

A aula iniciou com a realização dos exercícios de controlo de ansiedade.

Como estabelecimento da prontidão, a aluna recordou o que tinha trabalhado em casa.

Para as melodias de *Sassmahnshause*, foi efetuada uma primeira leitura a cantar e de seguida, executou a peça com arco. Continua a ser evidente a sua excelente capacidade de leitura, bem como a quase perfeita execução das indicações específicas da partitura, como ligaduras e indicações de arco.

De seguida, a aluna tocou o 2º and. *Sonata em Dó Maior de Handel*. A sua evolução tem sido muito evidente e os erros tem sido corrigidos de aula para aula. Nesta aula, a aluna demonstrou mais descontração ao nível dos ombros e mais cuidado na posição da mão direita no arco.

No fim, foi marcado o trabalho de casa no diário de aula e feita uma pequena síntese dos pontos a melhorar para a próxima aula.

Relatório da aula nº 7:

A aula iniciou com a realização dos exercícios de controlo de ansiedade.

Como estabelecimento da prontidão, recordou o que tinha trabalhado em casa.

Em primeiro lugar, executou os dois duetos que haviam sido estabelecidos pelo professor Dírío como trabalho de casa na aula anterior. A aluna demonstrou domina-los bastante bem, confundindo-se raras vezes com a parte do acompanhamento. Realizou-os de forma correta, conseguindo manter um tempo estável e uma afinação correta.

Posteriormente, tocou a escala de Dó Maior, sem apresentar dificuldades. Executou uma nota por arco e duas notas ligadas num arco.

De seguida, realizou o *2º and. Sonata em Dó Maior de Handel* de forma consistente e segura. Apenas foi necessário chamar a sua atenção para a regularidade do tempo. Nesta aula a aluna demonstrou ainda mais descontração ao nível dos ombros e mais cuidado na posição da mão direita no arco.

No fim, foi marcado o trabalho de casa no diário de aula e feita uma pequena síntese dos pontos a melhorar para a próxima aula.

Aluno A

Relatório da aula nº 1:

A aula começou com um ligeiro atraso de cerca de 5 minutos. Assim, decidi fazer apenas dois dos exercícios propostos: *desenho aéreo* e *como um bebê*. A finalidade dos exercícios não foi convenientemente explicada ao aluno pelo que, na próxima aplicação, esta deverá ser feita corretamente. Contudo, o aluno A executou-os adequadamente, tendo apresentado algumas dificuldades em respirar “na barriga”.

De seguida, o aluno tocou a *Pavane* com acompanhamento de piano até ao fim da primeira página. Foram apontados alguns erros de dedilhação e algumas inseguranças nas mudanças de posição. O aluno foi questionado acerca do significado de algumas das indicações em francês escritas na partitura e, como não estava seguro do seu significado, ficou de o pesquisar.

Ao longo da aula, o aluno demonstrou pouco à vontade nas mudanças de posição e, em algumas passagens, no ritmo. Nem todas estas dificuldades foram ultrapassadas em contexto de aula. Contudo, uma vez que o aluno nunca tinha executado a referida peça com piano e que a professora acompanhadora (a substituir a habitual professora) estava a ler a partitura à primeira vista, considerei importante que ambos ficassem com uma ideia geral da obra, executando-a uma vez do início ao fim. Foi feita uma síntese breve do que o aluno deve melhorar nesta obra e estabelecido o que será trabalho na próxima aula.

Relatório da aula nº 2:

A aula iniciou com a explicação da finalidade dos exercícios realizados na aula anterior e a realizar nesta aula. De seguida foram efetuados os três exercícios, e o aluno A executou-os corretamente.

Como estabelecimento de prontidão foi pedido que relembresse o que foi trabalhado na aula anterior, e o que já havia sido trabalhado com o professor Dário nos estudos.

De seguida, o aluno executou o estudo nº 16 de Kreutzer, evidenciando algumas dificuldades como: conseguir fazer a divisão ternária/binária que o estudo exige num tempo regular; mudar corretamente para a segunda posição; manter a qualidade do som nas cordas sol e dó; executar corretamente a extensão de 4º dedo.

Assim, nas passagens em que se verificaram estas dificuldades, como estratégia, realizamo-las num tempo mais lento, tendo em atenção: a subdivisão do tempo; a nota de apoio às mudanças de posição; colocar o cotovelo à altura correta quando tocamos na corda sol e dó; e apoiar a extensão do dedo 4 no dedo 3 e não no dedo 1, de modo a conseguir uma maior amplitude.

De seguida, conforme a sugestões do Prof. Dário Alves, e ao contrário do que estava planeado, foi trabalhado o 4º andamento do Concerto de Telemann em Sol Maior. Nesta obra o aluno continuou a demonstrar algumas dificuldades em manter o som nas cordas sol e dó e na realização da 2ª posição. Foi sugerido que, em casa, o aluno tivesse sempre em atenção os aspetos acima referidos e ainda a direção do arco para a obtenção de um som mais cheio e com mais qualidade.

Por fim, foi feita a síntese da aula, lembrando os aspetos a ter em atenção no estudo diário em casa, bem como o programa a executar na próxima aula.

Relatório da aula nº 3:

A aula iniciou com a realização dos exercícios propostos. O aluno A realizou o primeiro exercício com bastante disponibilidade, contudo, quando lhe foi explicado o segundo exercício, *Tartaruga*, o aluno não se mostrou tão receptivo a realiza-lo, pelo que utilizei outra indicação para ajudar a que o aluno percebesse o exercício. Sugeri então que se protegesse com se fosse cair num jogo de futebol, protegendo a cabeça com os braços, explicando-lhe que nesta posição estaria como que dentro da carapaça da tartaruga. A partir daqui foi mais fácil para o aluno A “sair da carapaça”, realizando o exercício de forma correta.

De seguida, de modo a estabelecer prontidão, inquiri o aluno acerca do que tinha realizado na aula anterior com o prof. Dário e o que era o trabalho de casa. Depois de me ter posto a par do ponto em que tinham ficado na aula anterior, lembramos a tonalidade do *Concerto* de Zelter, executando a escala de Mi bemol Maior. Este demonstrou dominar a escala de forma suficiente sendo ainda notória a sua postura pouco ativa a tocar.

Posteriormente, foi trabalhado o 1º andamento do Concerto de Zelter em Mi Bemol Maior. Nesta obra o aluno demonstrou algumas dificuldades em manter o som nas cordas sol e dó e na realização da 2ª posição. Assim, nas passagens em que se verificaram estas dificuldades, como estratégia, realizamo-las num tempo mais lento, tendo em atenção: a subdivisão do tempo; a nota de apoio às mudanças de posição; colocar o cotovelo à altura correta quando tocamos na corda sol e dó. Foi sugerido que, em casa, o aluno tivesse sempre em atenção os aspetos já referidos em aulas anteriores como a direção do arco para a obtenção de um som mais cheio e com mais qualidade.

Pedi ao aluno que, em casa, realizasse o seguinte exercício: em frente a um espelho, com o arco no meio (entre a ponta e o talão), trocar de corda sem fazer som, tendo especial atenção à altura do cotovelo direito em cada corda.

Por fim, foi feita a síntese da aula, lembrando os aspetos a ter em atenção no estudo diário em casa, bem como o programa a executar na próxima aula.

Relatório da aula nº 4:

A aula iniciou com a realização dos exercícios propostos.

De seguida, de modo a estabelecer prontidão, inquiri o aluno A acerca do que tinha realizado na aula anterior com o prof. Dúrio e o que era o trabalho de casa. Assim, começamos a trabalhar o estudo nº 21 de Mazas.

Seguindo a planificação, trabalhamos o estudo por etapas com o intuito de fazer com que ficasse a conhecer o estudo de forma aprofundada. Todas as etapas foram executadas em tempo muito lento. As principais dificuldades demonstradas foram ao nível da afinação na etapa de realização das cordas duplas e ao nível do controlo do arco na realização do estudo na sua versão original. Sugeri que estudasse em casa seguindo estas etapas que seguimos em aula.

Por fim, foi feita a síntese da aula, lembrando os aspetos a ter em atenção no estudo diário em casa, bem como o programa a executar na próxima aula.

Relatório da aula nº 5:

A aula iniciou com a realização dos exercícios propostos. De seguida, de modo a estabelecer prontidão, relembrei o que tinha sido trabalhado na aula de 22 de abril (Planificação nº4).

Após a execução do estudo na íntegra, pude avaliar que o aluno tinha estudado segundo o que tinha sido sugerido na aula anterior, demonstrando um conhecimento aprofundado do estudo quer melódica quer harmonicamente.

Ainda assim foi necessário isolar algumas passagens e trabalhá-las em separado, em tempo mais lento, incentivando-o a autoanalisar e autocriticar o seu desempenho e a perceber qual a origem do problema e qual seria a solução mais indicada para cada passagem.

Após abordar todos os pontos problemáticos, foi executado o estudo mais uma vez na íntegra, tendo maior sucesso nesta vez.

Por fim, foi feita a síntese da aula, relembrando os aspetos a ter em atenção no estudo diário em casa, bem como o programa a executar na próxima aula.

Relatório da aula nº 6:

A aula iniciou com a realização dos exercícios propostos, sendo necessário pedir que os realizasse de forma mais consciente.

De seguida, com vista ao estabelecimento da prontidão, pedi que me lembrasse o que tinha trabalhado na aula anterior e frisei o facto de só faltarem 3 semanas para a prova de avaliação.

Após a execução do estudo na íntegra, foram selecionados alguns pontos que ainda se encontravam inseguros. Insegurança nas mudanças de posição, inadaptação do cotovelo direito à corda em execução, falta de contacto do arco na corda e pouco cumprimento das dinâmicas estabelecidas, foram os pontos que trabalhamos nessas passagens.

Ao longo desta abordagem, o aluno foi incentivado a autoanalisar e autocriticar o seu desempenho e a perceber qual a origem do problema e qual seria a solução mais indicada para cada passagem.

Por fim, foi feita a síntese da aula, e foi pedido que realizasse mais uma vez o estudo na íntegra como preparação para a prova. Foi ainda estabelecido o programa a executar na próxima aula.

3.2.3 Atividades Extracurriculares

Este tipo de atividades realizou-se no 3º período. É de salientar que, no PIPS, não estavam contempladas atividades deste tipo. A sua organização e realização surgiu no Núcleo de Estágio de Viola d'Arco do CMCGB. Foram realizadas três atividades e outra não foi possível realizar por motivos que mais à frente explicarei.

Estas atividades constituíram um ótimo complemento às atividades disciplinares, uma vez que proporcionaram aos alunos um vasto conjunto de experiências de diferentes tipos. Estas, para além de servirem como elemento de maior motivação e envolvimento para os alunos, contribuíram para a sua formação humana.

3.2.3.1 Aulas abertas de viola d'arco na Universidade do Minho

Esta atividade realizou-se no dia 26 de Março pelas 10 horas. A organização esteve a cargo do núcleo de estágio em Viola d'Arco do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian em parceria com a Universidade do Minho.

Foi proposto que os alunos de secundário fossem ter uma aula com a professora Teresa Correia, no âmbito das Aulas Abertas da Universidade do Minho, destinadas aos alunos de 8º grau que fazem provas de acesso. Apenas três alunos aceitaram a proposta, um aluno do 6º grau e duas alunas do 8º grau. Cada aluno teve uma hora de aula.

Esta atividade foi importante para os alunos na medida em que lhes permitiu contactar com uma das professoras de Viola d'arco que leccionam no ensino superior em Portugal. Relativamente à importância para o meu PIPS foi relevante pois foi mais uma situação de exposição pública, criando mais um momento em que a aluna de 8º grau envolvida pôde avaliar o seu estado de ansiedade.

3.2.3.2 Concerto de Violas d'Arco com Orquestra

Esta atividade realizou-se no dia 26 de Abril pelas 21 horas e 30 minutos. A organização esteve a cargo do núcleo de estágio em Viola d'Arco do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian.

O programa executado foi: Concerto em Sol Maior para Viola Solo de Telemann (solista: prof. David Lloyd); Concerto em sol Maior para duas Violas de Telemann (solistas: prof. David Lloyd e prof.

Dírio Alves); e Concerto para quatro Violas de Vivaldi (solistas: prof. David Lloyd, Francisca Moreira, Bruno Sousa e Joana Araújo).

Foram realizados três ensaios, dois deles com a Orquestra de 9º e secundário do CMCGB.

Esta foi uma experiência muito enriquecedora para mim a nível pessoal. Através das opiniões que recolhi a título informal junto dos alunos integrantes na orquestra bem como daquilo que pude observar, posso concluir que esta também teve um impacto muito positivo junto dos alunos. Pedagogicamente, esta foi importante, uma vez que os alunos puderam assistir aos seus professores numa situação de ansiedade, aprendendo com o exemplo e as suas atitudes.

3.2.3.3 Palestra “Como ajudar o meu filho a estudar instrumento em casa?” pelo prof. Jean-Loup Lecomte

Esta palestra realizou-se no dia 2 de Maio e contou com a participação do prof. Jean-Loup Lecomte. Jean-Loup Lecomte estudou Viola d’arco com os Professores Lucien Morué, Emil Cantor, Serge Collot e Stephan Kamasa. Em 1983 concluiu o Curso Superior do Conservatório de Música de Toulouse (França) com medalha de ouro na disciplina de Viola d’arco e 1º prémio de Música de Câmara. Em 1986 tornou-se membro da Orquestra Nacional do Capitole de Toulouse. Mudou-se para Portugal em 1989 para integrar a nova Orquestra do Porto, “Régie Sinfonia”. Pertenceu ao “Quarteto de Cordas do Porto” entre 1993 e 1996, Lecciona Viola d’arco no Conservatório de Música do Porto desde 1992. Em paralelo com a carreira de violista e professor, desenvolveu um trabalho de pesquisa e estudo da Viola d’amore, sob a orientação do Professor Thomas Georgi (membro do Tafelmusik Baroque Orchestra). Atualmente, pertence ao Quadro de Escola do Conservatório de Música do Porto, e é membro da Orquestra Sinfónica do Porto – Casa da Música e do Quarteto de Cordas “Divertimento”. É sócio fundador e membro da Direção da Associação Portuguesa da Viola d’arco APVdA.

Ao longo dos últimos 20 anos, o seu entusiasmo e experiência no ensino e no palco levaram-no a desenvolver uma investigação sobre a metodologia do ensino instrumental. É autor de numerosas obras didáticas de apoio ao ensino da Viola d’arco nos níveis básico e complementar e enriqueceu o repertório com várias composições originais e arranjos para conjuntos de Violas. Hoje, sintetizando os princípios dos conceituados pedagogos passados e presentes (F. Steinhausen, L. Auer, C. Flesh, I. Galamian, T. Wroński, P. Rolland, Y.Yankelevitch, S. Fisher, M. Zweig, E. Sassmanhaus. S. Nelson...), e

a própria experiência profissional, Jean-Loup Lecomte apresenta sugestões construtivas para a Planificação e a Metodologia da Aprendizagem Instrumental nos primeiros ciclos, adaptadas ao modo de vida atual.

A palestra centrou-se na importância do acompanhamento do estudo diário do instrumento pelos pais. O facto de este ser um tema bastante abrangente, permitiu que nela pudessem participar encarregados de educação e alunos de vários instrumentos, com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos.

O professor Lecomte apresentou os conteúdos de forma simples, apelativa e acessível, através da utilização de vocabulário e imagens de contexto extramusical atual, como podemos verificar no powerpoint presente no anexo 4.

Friso apenas alguns tópicos importantes que foram mencionados no decorrer da sua apresentação:

- É muito importante estabelecer um horário de estudo em casa (se necessário deve ser marcado no horário integrando o estudo no horário da escola), para que haja uma maior responsabilização no cumprimento do mesmo, é importante criar uma rotina diária;
- O encarregado de educação que acompanha o aluno no estudo deve ser um verdadeiro treinador (“Family Coach”) evoluindo entre os primeiros passos dos 6-8 anos até aos pré-adolescentes de 10-12 anos. Requer dedicação, tempo, organização, disciplina e persistência mas cria uma relação afectiva única com a criança. Foi estabelecido o perfil do “treinador caseiro”;
- O local de estudo deve ser calmo e o aluno deve estudar de costas para a janela.

Esta atividade foi um contributo muito forte na implementação do meu PIPS, uma vez que interfere diretamente na preparação técnica e musical dos alunos. Esta abordagem, sugerida pelo professor Lecomte, permitirá aos alunos apresentarem-se de forma mais segura e sólida, contribuindo para o seu bem estar em palco, podendo ser determinante para a diminuição da ansiedade em palco por parte dos alunos. O acompanhamento sistemático do estudo diário de instrumento por parte da família, pode levar à extinção da ansiedade em palco perante a presença de familiares, uma vez que o aluno já se sentirá confortável com esse tipo de exposição, podendo até ser outro fator de segurança para si.

3.2.3.4 Dia das Pequenas Violas do Minho (planificação)

Data definida: 4 de Maio de 2013

Objetivos :

- Promover o gosto pelo instrumento;
- Desenvolver competências no âmbito da música de conjunto;
- Aprender competências como respiração, postura em palco e exteriorização de sentimentos de forma menos formal;
- Promover o convívio entre alunos mais novos e alunos mais velhos, de comunidades escolares diferentes;
- Interiorizar competências de domínio da ansiedade na performance

Caracterização da Atividade:

Esta atividade destina-se a alunos internos e externos do Elementar (I a IV) e do 1º e 2º graus. Trata-se de uma atividade que tem como núcleo a música de conjunto pelo que, como atividade principal, será construída uma orquestra de Violas d'Arco que se apresentará em concerto no final do/a dia/atividade.

Ao longo do dia os participantes terão: ensaios de naipe, ensaios tutti, workshops (onde serão trabalhadas as competências de forma menos formal), tempo para convívio, e Concerto de Encerramento.

O acompanhamento aos participantes será efetuado pelos professores da disciplina de Viola d'Arco, bem como pelos alunos mais velhos (secundário).

O almoço será partilhado, pelo que cada aluno deverá trazer o seu para partilhar.

Recursos

Para o Almoço: o espaço da Cantina (+ funcionária para limpeza)

Para o Concerto: Auditório

Um funcionário para abrir a Escola no início e no fim da atividade

Para os ensaios de Naipe: 4 salas grandes

Proposta de Horário

9.00	Check-in
9.30	Abertura
10.00	Tutti
11.15	Intervalo
11.30	Naipes
13.00	ALMOÇO
14.00	Tutti
16.00	Intervalo
16.15	Workshop I – Cuidados com Instrumento (técnica instrumental)
16.45	Workshop II – O Ar em Nós (respiração)
17.15	Workshop III – Expresso-me! (expressão dramática, postura em palco)
17.45	Workshop IV – Exercícios da Vara (técnica instrumental)
18.15	Intervalo
18.30	Ensaio Geral
19h15	Concerto

Esta atividade não se realizou por decisão unânime do núcleo de estágio em Viola d'arco do CMCBG, devido ao número reduzido de inscrições e à coincidência de várias atividades em simultâneo. Porém, ficou a sugestão que a mesma se realizasse em tempo de interrupção letiva em data ainda a determinar, uma vez que esta seria muito benéfica quer a nível pessoal quer a nível académico para os participantes.

No que respeita à importância para o meu PIPS, o controlo da ansiedade foi o objetivo latente na estruturação desta atividade, tendo sido dado um maior enfoque nos workshops *Expresso-te!* e *O Ar em Nós*.

O workshop *Expresso-me!* seria ministrado por uma professora de teatro do TINBRA, especialista em Improvisação, e centrar-se-ia no trabalho da postura em palco, da aceitação de si mesmo, e da vivência de experiências que, ao aproximar a realidade do teatro à da música na questão da ansiedade, permitisse aos participantes um maior à-vontade em palco.

O workshop *O Ar em Nós*, que estaria sob orientação de uma professora de canto do CMCBG, pretendia que os participantes aprendessem a respiração aeróbica e percebessem os seus benefícios.

Esta seria um grande contributo como reforço dos exercícios de respiração incluídos no guião e que foram implementados nas aulas.

3.2.3.5 Concerto a solo pela aluna M com a Orquestra de cordas dos 5º e 6º anos

Esta atividade contou com a organização do CMCGB. Para a seleção dos alunos que se apresentaram a solo com as várias orquestras da escola, foram realizadas provas em Novembro de 2012. De entre os requisitos necessários para a possibilidade de seleção dos alunos constava a obrigatoriedade de execução na prova da obra escolhida de memória bem como a demonstração de uma postura indicadora de competências que se enquadram no perfil para a apresentação em público com uma orquestra, critérios que ficaram à consideração do júri. Após a prestação da prova, a aluna M foi selecionada para se apresentar a solo com a orquestra de cordas dos 5º e 6º anos com o 1º andamento do Concertinetto de Roche e Doury.

Ao longo do ano letivo foi constante a incidência do trabalho de preparação da peça de Roche e Doury, como podemos constatar nas planificações que acima apresento.

Acompanhei a aluna durante a preparação anual da obra e no dia do referido concerto, dia 14 de Junho de 2013. Assisti ao ensaio geral e constatei que a aluna apresentava algum nervosismo, boca seca e uma atitude um pouco apática. No fim do ensaio tive oportunidade de, em conversa com a aluna, confirmar que esta se encontrava ansiosa, uma vez que esta se confessou nervosa. Aproveitei então para tranquilizar a aluna, incumbindo-lhe a tarefa de realizar alguns dos exercícios nos momentos que antederam a sua entrada em palco. A aluna ficou então de realizar os exercícios *Dez Velas, Vela e Flor* e *Desenho Aéreo*.

Uma vez que não pude acompanhar a aluna durante o período em que esperou pela sua vez de entrar no palco, não posso garantir que foi correta a realização dos mesmos. Contudo, durante a sua prestação em público, foi possível constatar que a aluna se apresentava mais descontraída, focalizada na execução e mais confortável. A sua prestação foi brilhante.

4. AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

Neste capítulo encontram-se todos os dados recolhidos da análise do pré-teste e do pós-teste, dispostos em forma de tabelas para que as diferenças possam ser visualizadas mais rapidamente.

Os dados apresentam valores numéricos que representam as respostas assinaladas pelos alunos, segundo a escala de importância apresentada: 1 - nenhum/a; 2 - pouco/a; 3 - algum/a; 4 - bastante; 5 - muito/a.

Não poderei deixar de salientar que, o número reduzido de alunos, bem como a disparidade das suas faixas etárias, obriga a que a análise dos resultados incida sobre a evolução de cada um. Apresento, então, os resultados divididos em 3 capítulos: 4.1. Caracterização da amostra; 4.2. Análise dos dados por aluno; 4.3. Análise do questionário ao professor cooperante

Não poderei deixar de salientar que, o número reduzido de alunos, bem como a disparidade das suas faixas etárias, obriga a que a análise dos resultados incida sobre a evolução de cada um.

Na quase totalidade dos parâmetros exibidos nas tabelas, as respostas assinaladas permitem concluir que houve uma evolução.

Por estes dados e pelo feedback obtido ao longo do ano letivo, posso concluir que a intervenção, pelo menos no que toca ao autoconhecimento dos alunos relativamente à ansiedade e seu autocontrolo, teve resultados muito positivos.

4.1 Caracterização da amostra

Os alunos que constituem a amostra desta investigação frequentam o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Como já salientei no capítulo anterior, a heterogeneidade etária dos envolvidos, e as condicionantes relacionadas com esse facto, tornaram necessário optar por apresentar os dados numa comparação por aluno, ao nível da sua evolução pessoal. Posteriormente, farei uma análise comparativa relativa às evoluções de cada um. Caracterizo, então, os alunos que constituem a amostra, no período de observação que antecedeu a minha intervenção:

- A aluna L frequenta o 8º grau de viola d'arco em regime supletivo. Tendo ingressado na escola no ano letivo de 2000/2001. Tecnicamente domina o instrumento mas apresenta algumas dificuldades ao nível do controlo do arco, devido a tensão excessiva. A sua capacidade de leitura é bastante satisfatória. Ao nível do controlo da ansiedade, tem consciência do que são sintomas de ansiedade e da sua incapacidade para os controlar. A sua

ansiedade não afeta só os momentos de performance pública mas, também, alguns momentos de estudo em casa, impedindo que realize um estudo tranquilo e produtivo, pelo que associa aos momentos de estudo uma sensação de pouca realização pessoal.

- A aluna M frequenta o 2º ano (II elementar) de viola d'arco, tendo ingressado na escola e na classe do prof. Dírío Alves no ano letivo anterior. Tecnicamente apresenta um nível bastante satisfatório, com alguma inconstância no que respeita ao cuidado com a postura. A sua capacidade de leitura é excelente. Demonstrou não ter muita consciência nem ter experienciado sintomas graves de ansiedade. Associa a ansiedade apenas a situações de grande exposição pública, encarando todas as outras situações como boas oportunidades para tocar viola. Associa esta descontração, no que respeita à ansiedade, à excelente preparação técnica e musical da aluna.

- O aluno A frequenta o 9º ano (5º grau de viola d'arco), tendo ingressado na escola no 5º ano de escolaridade. Apesar da sua atitude apática e pouco cuidadosa perante o instrumento, constante ao longo do período de observação, e de esta se refletir prejudicialmente na sua capacidade técnica, os seus níveis de ansiedade nos momentos de performance pública eram elevados. A insuficiente preparação das obras em contexto extra-aula agravou ainda mais estes sintomas. O aluno, habitualmente muito apático e pouco ativo, apresentou sintomas de ansiedade em grau elevado: movimentos muito descontrolados, pouco controlo mental (muito falador, troca de palavras), tremores.

4.2. Análise dos dados por aluno

As respostas dadas pela aluna L evidenciam: uma evolução ao nível da preparação técnica, ao controlo dos movimentos e da respiração, e à preparação para o controlo da ansiedade (cantar interiormente e maiores níveis de autoconfiança); através da resposta à questão 5, verifica-se uma estabilização (4 nos dois inquéritos) do grau de ansiedade sentido. Os aspectos onde a evolução foi mais expressiva foram o controlo da respiração (questão quatro) e o autocontrolo da ansiedade (questão nove).

Aluna L	Respostas dadas	
	1ª aplicação	2ª aplicação
Questão 1	3	4
Questão 2	4	4
Questão 3	2	3
Questão 4	1	3
Questão 5	4	4
Questão 6	2	3
Questão 7	3	3
Questão 8	1	2
Questão 9	2	4

No caso do aluno A, as respostas dadas evidenciam uma evolução em todos os parâmetros, excepto na resposta às questões cinco e sete que se referem ao grau de ansiedade sentido e à influência da presença de familiares. Destaca-se a evolução referenciada na questão nove, no que à preparação para controlar a ansiedade diz respeito (de 2 para 4).

Aluno A	Respostas dadas	
	1ª aplicação	2ª aplicação
Questão 1	3	4
Questão 2	3	4
Questão 3	4	5
Questão 4	4	5
Questão 5	5	5
Questão 6	3	4
Questão 7	2	2
Questão 8	4	5
Questão 9	2	4

No caso da aluna M, as respostas dadas evidenciam uma evolução no que se refere ao controlo dos movimentos, à quantidade de vezes que canta interiormente as passagens difíceis da peça e à preparação para controlar a ansiedade. Este último aspecto foi o que apresentou uma evolução mais expressiva, subiu três pontos na escala. As respostas às questões 4 e 6 demonstram que a aluna manteve a sua opinião no que respeita à sensação de nervosismo que antecede o momento da performance e à influência da presença dos pais durante a mesma.

Aluna M	Respostas dadas	
(Inquérito adaptado)	1ª aplicação	2ª aplicação
Questão 1	4	5
Questão 2	1	4
Questão 3	5	5
Questão 4	1	1
Questão 5	5	4
Questão 6	3	3
Questão 7	2	3
Questão 8	2	5

4.3. Análise do questionário ao professor cooperante

Prof. Cooperante	Respostas dadas
Questão 1	5
Questão 2	5
Questão 3	4
Questão 4	3
Questão 5	4

II. 1 – Sim.

II. 2 – Falta de estudo; Insegurança; Respiração.

Através da análise das respostas dadas pelo professor cooperante, podemos concluir que, na sua opinião, a implementação do PIPS foi muito bem sucedida. Podemos ainda concluir pelas respostas do professor Dírío que esta implementação teve maior influência na consciencialização da ansiedade do que na contribuição para o aumento do autocontrolo da ansiedade.

5. CONCLUSÃO

Antes de expor as principais conclusões deste projeto, é importante destacar que a intervenção por mim implementada não tem carácter médico.

Após a análise atenta dos dados obtidos através dos inquéritos aplicados, concluímos que todos os alunos expressaram não ter havido qualquer modificação no grau de ansiedade sentido nos momentos que antecedem a performance. Os inquiridos referiram possuir um maior controlo físico e respiratório após a intervenção por mim realizada. O dado que mais se destaca nos resultados obtidos é a grande evolução que os envolvidos sentiram na preparação para autocontrolar a ansiedade.

Podemos ainda concluir que houve um aumento da prévia preparação técnica das obras apresentadas em público, bem como um aumento da consciencialização e prática do canto interior das passagens difíceis das obras em questão, o que contribuiu para uma maior segurança e otimismo no confronto com estas situações de stress. De acordo com Bandura (1982), uma correta percepção de autoeficácia contribui para a melhoria dos resultados de desempenho.

Os envolvidos registaram modificações na influência da presença dos Pais e Encarregados de Educação como factor despoletador de ansiedade. Os níveis de ansiedade podem também ser influenciados pelo tipo de objetivos estabelecidos pelos pais; Ablard e Parker (1997) referem que o perfeccionismo disfuncional é mais evidente em crianças cujos pais se focam no resultado da performance em detrimento dos objetivos de aprendizagem.

Podemos verificar que os dados recolhidos apontam na direção das teorias de Kendrick et al. (1995), Fishbein et al. (1988) ou até Ryan (2005) que defendem a predominância da ansiedade nos músicos adultos. Também no caso em análise, a aluna mais nova demonstrou ter menos consciência dos termos e sintomas normalmente associados à ansiedade da performance; esta encarava a performance com naturalidade não conseguindo autoidentificar sintomas de ansiedade, embora, na realidade, os demonstrasse. Bernstein et al. (1996) descobriu que a ansiedade está presente desde a primeira etapa de aprendizagem, precedendo níveis mais significativos em anos posteriores. De acordo com Mandler e Sarason (1953) a vivência de experiências subjetivas de fracasso estão interligadas com uma performance mais ansiosa, menos desejada. Contudo, neste caso em particular, os sintomas de ansiedade reportados foram menores nas faixas etárias mais baixas, ainda que estivessem presentes em todas elas. Estes resultados são suportados pela literatura:

“It is revealed in the present study that the younger group experienced fewer symptoms than their older counterparts did. Nonetheless, participants from all age groups reported having different

numbers and forms of symptoms. Sarason (1984) suggests that performance anxiety manifests itself at four levels including emotional, physiological, behavioral, and cognition.” (Chan, 2011, p.90)

Kenny e Ackerman (2007) sugerem que as pessoas reagem de maneiras distintas e individuais às situações de stress.

Devido ao reduzido tempo de aplicação deste projeto, mais do que uma redução imediata e relevante dos níveis de ansiedade, as técnicas propostas foram apreendidas pelos participantes e assumidas como úteis na problemática, representando uma mais valia em momentos de performance. Os envolvidos perceberam as vantagens da prática diária destes exercícios, podendo adoptá-los como parte integrante das suas rotinas mentais, o que lhes conferiu competência psicológica para melhorar a sua relação com o palco e o público.

Ao atentar no questionário (questão II.1) realizado ao professor cooperante, percebemos a importância da integração de uma constante abordagem destas técnicas de autocontrolo da ansiedade no programa da disciplina de instrumento – em especial na de Viola d’Arco. Esta sua opinião vem corroborar e reforçar a minha anterior convicção da necessidade imperiosa de ultrapassar esta lacuna na formação de jovens violetistas, à imagem do que defendem Smith, Smoll & Cumming (2007) para o tratamento da ansiedade na competição desportiva:

“Within the limitations [...], our results indicate that it is possible, through a relatively brief and economical educational program for coaches, to effect changes in young athletes’ trait anxiety over the course of a sport season.” (p.55)

Para além da importância destas medidas no domínio da formação musical, apercebemo-nos, de forma mais empírica, do papel que assumem no domínio pessoal: são uma ferramenta importante na prevenção do “medo de falhar” e de ansiedade em situações do quotidiano. (Martens, 1987; Smith, Smoll & Cumming, 2007)

Foi notório que o facto de a ansiedade ser um problema invisível e inaudível dificulta a sua abordagem. A necessidade de resolver o problema da ansiedade é assumido, de uma forma genérica, pelos alunos como hierarquicamente menos importante que a resolução de um problema técnico, como por exemplo um golpe de arco ou falta de velocidade. É, portanto, necessário que os alunos, que não estão habituados a treinar estes mecanismos de auxílio ao controlo da ansiedade na performance, sejam contextualizados e fiquem mais conscientes da sua importância.

Considero que aprendi bastante ao longo da implementação do projeto, tendo tido a possibilidade, durante o mesmo, de interagir mais com os alunos, dentro e fora da sala de aula.

Relativamente aos alunos, pude aprender que a relação professor-aluno é, de facto, a pedra

angular do processo de aprendizagem. É o papel do professor adaptar-se ao aluno, cativando-o; “trazer” o aluno e “arrastar”, com ele, a sua família.

Na aprendizagem de um instrumento, é primordial o envolvimento da família. Este, se for bem direcionado, pode proporcionar um ambiente calmo e confortável ao aluno. É, também, fundamental o papel da família na vivência das audições: estas podem ser experienciadas como momentos de festa, alegria e partilha, ao invés de momentos de sofrimento, ansiedade ou frustração. É, portanto, a família um elemento proporcionador de uma sensação de segurança e tranquilidade que se torna crucial no momento de execução em público. De acordo com McLeod, Weisz e Wood (2007) existe uma relação positiva entre comportamento parental negativo e ansiedade na infância. Se o aluno sente que a sua prestação é um momento em que tem um desafio para superar, uma oportunidade para se destacar, a família não deverá pressionar muito e manter a confiança de que ele conseguirá aprender e melhorar qualquer aspecto que possa não estar como desejado.

Pensamento sempre Positivo!

As atividades extracurriculares desenvolvidas revelaram-se de extrema importância na evolução da minha intervenção. Tentei que a interação estagiário-alunos fosse sempre direcionada à individualidade de cada um, considerando o que conhecia do seu “background”.

Saliento ainda o esforço feito em realçar, elogiando e enaltecendo, a cada aula, a cada conquista, os aspectos positivos, quer nos avanços técnicos, quer nos musicais. Tentei sempre usar a estratégia do reforço positivo, evitando sublinhar as dificuldades e entraves apresentados e potenciando o reconhecimento quando mostravam comportamentos/attitudes positivas para melhorar como forma de evitar o inverso, dar atenção em demasia ao problema e não à sua atitude para melhorar. Ao longo da minha intervenção, fui intensificando o desenvolvimento da autonomia dos alunos no que concerne à identificação e resolução de problemas/dificuldades, envolvendo-os, desta forma, ainda mais no seu próprio processo de aprendizagem.

O facto de o professor cooperante me ter proporcionado a oportunidade de assistir a aulas e avaliações de outros alunos da sua classe, assumiu, ainda que de forma indireta, alguma relevância na minha formação pedagógica.

Relativamente ao projeto de intervenção pedagógica, redigido no início do ano letivo, apesar de ter sofrido algumas adaptações resultantes do confronto com a realidade da escola, foi oportuno acrescentar algumas atividades já mencionadas, à medida que o ano letivo foi avançando. A avaliação do projeto, de uma forma geral, é positiva, uma vez que os alunos tomaram contacto com diversas

estratégias de controlo de ansiedade, ficaram mais familiarizados com os seus próprios sintomas de ansiedade e suas reações. Tomaram consciência do problema e aprenderam que está nas suas mãos trabalhar para o atenuar.

A nível ainda mais amplo, os alunos desenvolveram conhecimentos, atitudes, valores, sentido crítico e de responsabilidade que serão fundamentais ao longo da sua vida musical.

Em jeito de autoavaliação, apesar de já lecionar há 5 anos, esta foi uma experiência muito positiva e produtiva. O facto de ser trabalhador-estudante teve algumas vantagens: já ter alguma experiência de leccionação, facilidade em adequar o tipo de discurso a cada aluno, ter oportunidade de investigar um tema que, como vinha a constatar ao longo do tempo, tem muito interesse e fundamento; e outra pequena desvantagem: não ter disponibilidade total no acompanhamento dos alunos. Contudo, faço um balanço muito positivo desta experiência pedagógica que me permitiu crescer não só a nível académico/profissional como a nível pessoal. Senti, também, que consegui estabelecer empatia e boas relações com todos os alunos, tendo tido sempre um feedback muito positivo de todos. Houve, porém, algumas coisas que, não ocorrendo como planeado, provocaram alguns desvios ao plano inicial, como anteriormente referi.

Ao longo da minha intervenção senti que evoluí bastante no aspeto pedagógico. As inseguranças e falhas inicialmente apontadas pelos orientadores, cooperante e supervisor, foram alvo de reflexão profunda, que resultou num grande esforço por as ultrapassar. Tentei sempre por em prática as sugestões por eles apresentadas.

Ao longo deste período de estágio, aprendi, sobretudo, a simplicidade do ensinar.

*A vida é uma aprendizagem diária. Afasto-me do caos e sigo um simples pensamento: **Quanto mais simples, melhor !***

José Saramago

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Artigos

Albano, A. M., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (2003). Childhood anxiety disorders. In E. J. Mash and R. A. Barkley (Eds.), *Child psychopathology* (2nd ed., pp. 279-329). New York: Guilford.

Alpert, R., Haber, R. N. (1960) *Anxiety in Academic Achievement Situations*. In *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 61, n° 2, 207-215

Araújo, S., Gomes, A. R. (2005) *Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: uma intervenção na natação*. in *Psicologia: Teoria, Investigação E Prática*, 2005, 2, 211-225

Bandura, A. (1982) *Self-Efficacy Mechanism in Human Agency*. in *American Psychologist*, vol. 37, n° 2, p.122-147

Batista, Marcos António, Oliveira, S. M. (2005) *Frequent anxiety symptoms of adolescents*. in *Psic*, 2005, vol.6, no.2, p.43-50.

Ely, M. C. (1991). *Stop Performance Anxiety*. In *Music Educators Journal*, Vol. 78, n° 2, 35-39.

Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. & Ellis, A. (1988). *Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey*. In *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1–8.

Hallam, S., Papageorgi, I. & Welch, G. (2007). *A conceptual framework for understanding musical performance anxiety*. *Research Studies in Music Education*, 28, 83-106.

Hill, K. T., Wigfield, A. (1984) *Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It*. In *The Elementary School Journal*, vol. 85, No. 1, pp. 105-126. Consultado em 2 de Outubro de 2013, em: <http://www.jstor.org/stable/1001622>

Kendrick, Margaret J., Craig, Kenneth D., Lawson, David M., Davidson, Park O (1982) Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 50(3), 353-362.

Kenny, D. T., Osborne, M. S. (2006) *Music Performance Anxiety: New insights from young musicians*. in *Advances in Cognitive Psychology*, 2006, vol. 2, n°1 e 2, p. 103 – 112.

McLeod, B., Weisz, J., Wood, J., (2007) *Examining the association between parenting and childhood depression: A meta-analysis*. Consultado em 2 de Outubro de 2013, em: <http://www.wjh.harvard.edu/~jweisz/pdfs/2007e.pdf>

Papageorgi, I. (2006). *Understanding Performance Anxiety in the Adolescent musician: Approaches to instrumental learning and Performance*. In 9th International Conference on Music Perception & Cognition, 1-8.

Rachman, S., Eysenck, H. J. (1966) *Reply to a "critique and reformulation" of behavior therapy*. In *Psychological Bulletin*, vol. 65, issue 3, 165-169

Rosário, P., Soares, S. (2003) *Ansiedade face aos testes e realização escolar no Ensino Básico de Português*. in *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxia e Educación*, N 8, vol. 10, p. 870 – 884.

Ryan, C. (2005). *Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children*. In *International Journal of Stress Management*, Vol. 12, N° 4, 331-342.

Sinico, A., Gualda, F., Winter, L. (2012) *Coping Strategies for Music Performance Anxiety: a Study on Flute Players*. In *Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition and the 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music (2012)* Thessaloniki, Greece. 939 – 942. Consultado em 2 de Outubro de 2013, em: http://icmpc-escom2012.web.auth.gr/sites/default/files/papers/939_Proc.pdf

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. (2007) *Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety*. in Journal of Sport & Exercise Psychology, 2007, 29, 39-59.

Souza, Jusamara (1996). Contribuições teóricas e metodológicas da sociologia para a pesquisa em Educação Musical. *Anais do 5º Encontro Anual da ABEM*, Londrina, Julho de 1996. (p.11 – 39) Londrina: Associação Brasileira de Educação Musical.

Wilson, G., Roland, D. (2002) Performance Anxiety. In Parncutt, R., McPherson, G. (Eds), *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning* . (p. 47-58) New York: Oxford University Press

Zhukov, Katie (2009) *Overcoming performance anxiety for piano students – how to apply research findings in your studio*. School of Music, University of Queensland. Consultado em 2 de Outubro de 2013, em: http://www.appca.com.au/proceedings/2009/part_1/Zhukov_Katie.pdf

2. Legislação

Decreto Lei nº 310/83 de 1 de Julho. Diário da República nº 149/83 – Série I. Ministérios das Finanças e do Plano, da Educação e da Reforma Administrativa. Lisboa.

Decreto Lei n.º 344/90 de 2 de Novembro. Diário da República nº 253/90 – Série I. Ministério da Educação. Lisboa.

Decreto Lei nº 107/2008 de 25 de Junho. Diário da República nº 121/2008 – Série I. Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. Lisboa.

Portaria n.º 691/2009 de 25 de Junho. Diário da República nº 121/2009 – Série I. Ministério da Educação. Lisboa.

Livros

Arends, R. (1997) *Aprender a Ensinar*. (1997) Lisboa: Mcgraw-hill

Barlow, D. H. (2002) *Anxiety And Its Disorders: the nature and treatment of anxiety and panic* (2002) Guilford Publication

May, Rollo (1980) *Psychology and the human dilemma*.(1980) New York: W W Norton & Co.

3. Teses

Chan, Mei-Yuk (2011) *The Relation between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students*. Durham theses, Durham University. Consultado em 2 de Outubro de 2013, em <http://etheses.dur.ac.uk/637/>

Correia, Teresa (2012) *A Ansiedade Na Performance Musical: Estudo De Caso Em Jovens Violetistas*. Dissertação de Mestrado sob a orientação de Professora Doutora Daniela Coimbra, Universidade Católica Portuguesa, Portugal

Martins, P. A. S. (2012) *Comportamento materno e ansiedade na infância : estudo observacional com crianças em idade escolar*. Dissertação de Mestrado sob a orientação de Professora Doutora Ana Isabel de Freitas Pereira, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Portugal

ANEXOS

1 - Programa nacional da disciplina de Viola d'arco

2- Planificação Departamento de Cordas;

3- Critérios de Avaliação

4 - *Powerpoint* da Palestra do Prof. J. Leconte-Loup

5 – Autorização para realizar os inquéritos

6 - Autorização para a divulgação do nome da Escola

7 - Inquéritos